



Mantak Chia

TAO

LUMINA CARE VINDECĂ

**Practici fundamentale pentru activarea
energiei qi**



Mantak Chia

TAO

LUMINA CARE VINDECĂ

Practici fundamentale pentru activarea energiei qi

Traducere de Cornelia Dumitru

Mantak Chia, *Healing Light of the Tao. Foundational Practices to Awaken Chi Energy*

Copyright © 1993, 2008 by Mantak Chia and Maneewan Chia
All rights reserved

© 2016 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Pe copertă : © Matee Nuserm/Dreamstime.com (jos), © Likefermat/Dreamstime.com (sus)

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iași, B-dul Carol I nr. 4 ; P.O. BOX 266, 700506
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A,
sc. 1, et. 1, sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României :

MANTAK CHIA

Tao - lumina care vindecă : practici fundamentale pentru activarea energiei qi / Mantak Chia ; trad. de Cornelia Dumitru. - Iași : Polirom, 2016

Conține bibliografie
Index

ISBN print : 978-973-46-5663-9
ISBN ePub : 978-973-46-5742-1
ISBN PDF : 978-973-46-5743-8

I. Dumitru, Cornelia (trad.)

299.513 : 61

Printed in ROMANIA

POLIROM
2016

MANTAK CHIA studiază viziunea taoistă asupra vieții încă din copilărie. Stăpânirea acestor cunoștințe străvechi, desăvârșită de studierea altor discipline, a dus la elaborarea sistemului Tao Universal, pe care maestrul îl predau acum pretutindeni în lume.

Mantak Chia s-a născut în 1944 în Thailanda, din părinți chinezi. La șase ani a învățat de la călugării budiști cum să „liniștească mintea”. La liceu a învățat box thailandez tradițional și în scurt timp a atins un grad de măiestrie considerabilă în aikido, yoga și tai chi. În timpul studenției în Hong Kong a început să aprofundeze cu adevărat scrierile despre stilul de viață taoist, ajungând în cele din urmă să stăpânească diverse discipline ezoterice, sub îndrumarea mai multor maestri, printre care I Yun, Meugi, Cheng Yao Lun și Pan Yu. Pentru a înțelege mai bine mecanismele din spatele energiei vindecătoare, a studiat de asemenea anatomia și științele medicale occidentale.

Maestrul Chia a predat sistemul său de vindecare și de practici energizante mai multor zeci de mii de cursanți și a format peste două mii de instructori și practicieni în toată lumea. A înființat centre de instruire și de studii taoiste în numeroase țări de pe glob. În iunie 1990, în cadrul Congresului Internațional de Medicină Chineză și Qi Gong, a fost desemnat Maestrul Qi Gong al Anului.

Dedicată vindecătorilor de pretutindeni

Cuprins

<i>Cultivarea luminii interioare</i> (Michael Winn)	9
<i>Qi-ul și medicina</i> (Lawrence Young)	13
<i>Mulțumiri</i>	17
<i>Cum punem în practică lumina vindecătoare a lui Tao</i>	19
 Introducere. Ce este Tao?	21
1. Privire de ansamblu asupra alchimiei interne taoiste	29
2. Qi-ul	42
3. Virtuțile	62
4. Pregătiri energetice pentru meditațiile Luminii Vindecătoare	95
5. Punctele Orbitei Microcosmice	137
6. Deschiderea Orbitei Microcosmice de bază	194
7. Energia telurică și Orbita Microcosmică	213
8. Forța cosmică. Energia sinelui superior și Orbita Microcosmică	235
9. Deschide-ți inima. Shen-ul și Orbita Microcosmică	256
10. Energia sexuală și Orbita Microcosmică	278
11. Qi-ul ceresc și Orbita Microcosmică	299
12. Rezumat al practicii Orbitei Microcosmice	324
13. Orbita Macrocosmică și cele cinci pulsuri	338
14. Unitatea cu Tao. Ghid de practică zilnică	351
15. Ghid de rezolvare a problemelor. Sugestii utile și remedii pentru acasă	358
16. Tao pentru vindecare și menținerea sănătății	372
Anexă. Respirația spinală. Deschiderea canalelor spinale	399
 Bibliografie	425
<i>Sistemul și centrul de instruire Tao Universal</i>	427
<i>Index</i>	429



Cultivarea luminii interioare

Acum 25 de ani eram alături de câțiva occidentali curioși într-un mic birou din Chinatown, New York, ascultând un imigrant chinez venit din Thailanda. Avea 38 de ani, deși părea mai tânăr, și se numea Mantak Chia. Ne învăța metode taoiste străvechi de autotransformare, care îi fuseseră transmise pe cale orală. Maestrul său, eremitul Nor Alb, trăise în munți în China și atinsese un stadiu superior în care se hrănea numai cu „aer” subtil, fără mâncare solidă. Povestea lui Nor Alb s-ar fi putut sfârși aici, așa cum s-au sfârșit poveștile altor maestri asemănători milenii la rând, dacă acest tânăr maestru taoist nu ar fi simțit nevoia să le explice clar oamenilor moderni Tao pentru reglarea sistemului bioenergetic uman.

Eram nerăbdător să găsesc o cale spirituală cu aplicații practice în toate sferele vieții. La vremea respectivă eram corespondent de război în Africa, iar cele Șase Sunete Vindecătoare s-au dovedit extrem de eficiente pentru reducerea nivelului de stres ridicat. „Medicina energetică” taoistă, în strânsă legătură cu practicile medicale neinvazive precum acupunctura și fitoterapia, mi s-a părut un sistem foarte convenabil de îngrijire a propriei sănătăți. Taoismul venea cu o nouă psihologie, bazată pe dimensiunea spirituală, și totuși mă ajuta să îmi gestionez furia cronică și alte dezechilibre emoționale.

Aspect și mai important, taoismul consideră că vitalitatea sexuală este un aspect esențial al dezvoltării spirituale. Am utilizat practici sexuale pentru a mă vindeca de frustrarea sexuală cronică și pentru a mă „purifica” îndeajuns încât să atrag o soție minunată. La un nivel mai profund, sufletul meu căuta o expresie mistică în cadrul căreia să-mi fie recunoscută unicitatea individualității și în care toate eforturile sinelui meu fragmentat să se îmbine într-un proces meditativ al păcii spirituale. Doream o cale lăuntrică discretă care să nu-mi pretindă să adopt o nouă religie ori să mă închin cuiva – pe scurt, Tao.

Inspirați de rapiditatea și de eficiența metodelor taoiste, membrii micului grup de cursanți ai maestrului Chia au format împreună cu el Centrul Universal Tao. Pe parcursul deceniului următor, această organizație a reușit să pună la dispoziția occidentalilor multe dintre cele mai ascunse secrete ale alchimiei interne chineze. Acest fapt este dovedit de o rețea mondială de două sute de instructori și zeci de mii de practicanți proveniți din toate păturile sociale și din toate religiile, care își cultivă cu seninătate qi-ul sau forța vitală.

Orbita Microcosmică este cheia echilibrării energiilor din corp. Acest val de interes a fost stârnit de cartea lui Chia *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Aurora Press, 1983), o lucrare clasică în domeniu, care oferă informații esențiale despre dirijarea forței vitale astfel încât să circule în așa-numita Orbită Microcosmică de bază, urcând pe coloana vertebrală și coborând de-a lungul canalelor de acupunctură din partea din față a corpului. Cartea a avut un impact de amploare, deoarece furniza piesa de puzzle care lipsea din numeroasele învățături parțiale sosite în Occident din India. Acestea prezentau doar energia ascendentă de-a lungul coloanei, un procedeu care în cele din urmă slăbește corpul dacă bioenergia activată este transferată prematur în centrul aflat la nivelul capului.

Din fericire, unele manuale de yoga încep să prezinte și Canalul Yin sau descendent, fapt ce ar putea reflecta și un respect mai mare pentru puterea spirituală a energiei feminine/azei. Taoismul este una dintre cele mai vechi căi spirituale și a susținut deschis cultivarea femininului în vederea dobândirii echilibrului și plenitudinii. Taoismul se înrădăcește într-o ecologie corporală profundă care afirmă importanța corpului în procesul spiritual. Conform taoismului, individul poate atinge cerul doar dacă își armonizează mai întâi sufletul cu pământul.

Tao. Lumina care vindecă este o continuare ce dezvoltă metodele de bază pentru cultivarea qi-ului în Orbita Microcosmică. Oferă o perspectivă mai profundă asupra teoriei spirituale taoiste și metode mai avansate de meditație pentru absorbirea unor frecvențe energetice mai înalte în Orbita de bază.

Cultivarea „respirației interne” este o știință. Există mulți maeștri excelenți de yoga și de arte marțiale care predau metode eficiente pentru cultivarea qi-ului (sau *prana*, cum este numit în India). Majoritatea acestor învățături se bazează pe metode de „respirație externă”. Metodele despre care vorbim sunt cunoscute ca *pranayama* în India și ca *wai-dan-qi-gong* în China. Sistemul Tao Universal utilizează și el numeroase metode qi gong, iar cartea de față include o secțiune nouă despre qi gong-ul spinal. Însă pune un accent deosebit pe metodele de „respirație internă” sau *nei-qong*, care focalizează direct mintea în corpul fizic și trezesc energiile corpului subtil folosind conștientizarea pură. Metoda poate părea mai dificilă pentru începători, însă după dezvoltarea unei anumite puteri de concentrare se realizează fără niciun fel de efort și este mult mai profundă.

Corpul energetic este cheia pentru manifestarea spiritului. Sistemul Tao Universal oferă o hartă lăuntrică și o serie de metode practice care ajută omul să ajungă mai repede la experiența sistemului energetic ce leagă corpul fizic de emoții, gânduri, sufletul individual și spiritul universal. Numim simplu această hartă lăuntrică „corp energetic”, sintagmă care concentrează întregul spectru al nivelurilor intermediare dintre corpul fizic și spiritul pur.

Exersarea acestor niveluri intermediare ale forței vitale este esențială în taoism pentru a crea o punte între Dumnezeu ca spirit și ceea ce înțelepții chinezi numesc „Marele Bulgăre de Lut”, nivelul material lumesc al vieții pământești. Cunoașterea conexiunii dintre trup și spirit menține concentrarea asupra momentului prezent și echilibrează eventualele aspecte ale personalității care necesită atenție. Qi, forța vitală, nu este venerată ca o divinitate abstractă sau distantă; este considerată puterea lui Dumnezeu sau iubirea divină (ca să folosim terminologia occidentală) coborâtă în lumea de zi cu zi.

Qi este procesul lui „Tao” care funcționează în interiorul nostru la mai multe niveluri simultan. Este cheia vindecării și a mijloacelor concrete de a manifesta dragostea și armonia. Puterea supremă pe care o poate manifesta cineva în această dimensiune este nemurirea fizică. La început, această idee mi s-a părut greu de acceptat. Însă este logică: dacă ești conștient de Tao, izvorul veșnic al vieții, în absolut orice moment, celulele tale biologice vor fi reînvierte constant de vitalitatea lui pură.

Trezirea „luminii vindecătoare” se referă la un nivel mai subtil al forței vitale, desemnat uneori în tradițiile ezoterice occidentale ca „lumina astrală” superioară a sufletului. Această lumină lăuntrică mai poate fi experimentată și printr-un întreg spectru de culori ale curcubeului atunci când Qi-ul Originar, lumina limpede sau lumina neutră pură a sufletului, strălucește prin corpul material mai dens sau subtil, polarizat conform modelelor energetice yin și yang.

Taoiștii asociază fiecare frecvență sau densitate vibratorie cu un tip specific de energie subtilă: energia apei Pământului și a plantelor este albastră-verzuie, energia măduvei spinării/oaselor este albă. Energia sinelui superior (forța cosmică) este aurie, iar energia universală este violetă deoarece coboară prin Steaua Polară. Forța generatoare a Pământului (reflectată în cele șapte stele ale Carului-Mare) este roșie, iar energia sexuală umană este roz, culoare rezultată din amestecul sângelui cu sperma. Negrul este culoarea lui Tao nenăscut, vidul absolut *wu-qi*, din care emană spiritul. Este important să notăm că unele persoane nu au

abilități vizuale și este posibil să nu vadă niciodată culori cu ochiul interior. Ele sunt mai predispușe să „simtă” calitatea acestor frecvențe diferite, cu același efect final.

Chakrele și Orbita Microcosmică. În ce fel se raportează cele șapte chakre la Orbita Microcosmică? Ca vechi discipol de hatha yoga, kundalini yoga și kriya yoga, mă simt calificat să răspund că Orbita Microcosmică echilibrează și integrează toate chakrele într-o singură chakră unificată. Termenul *chakra* înseamnă „roată”, ceea ce implică energia în mișcare. Contrar concepției populare de tip New Age, chakrele nu au putere individuală și nu sunt decât niște puncte nodale minore prin care circulă forțe mai mari.

Nu poți „deschide” sau „închide” o singură chakră. Creșterea nivelului de energie al unei chakre implică o cantitate mai mare de energie care să circule prin întregul sistem. Chinezii numesc cele două forțe primordiale *yin* (receptiv) și *yang* (radiant). Circularea qi-ului în Orbită, urcând pe coloana vertebrală și coborând pe canalul frontal, reglează punctele cu sarcină pozitivă și negativă situate opus chakrelor. Cred că aceste polarități creează vârtejurile minore numite chakre, făcându-le să se învârtă asemenea unor roți. Intensificarea fluxului de qi în Orbită face ca energiile care circulă prin toate chakrele să fie amplificate și echilibrate simultan. În cele din urmă, acești curenți energetici polarizați se îmbină deschizând un canal neutru în centrul corpului, numit Canalul Pătrunzător – canalul prin care renaști spiritual ca ființă nemuritoare.

Orbita Microcosmică ce înconjoară corpul este ca un vas gol ce reflectă energiile cărora le permiți să circule în el, oricare ar fi acestea. Calitatea energiei din Orbită se schimbă pe măsură ce îți lărgesti conștiința pentru a include mai multe frecvențe de lumină interioară. Pe măsură ce se umple cu qi și se revărsă în celelalte meridiane de acupunctură și în organele vitale, circuitul simplu al Orbitei devine „oul energetic” al unei auri umane radioase. „Spargi” acest ou pulsând în și deschizând cele cinci porți din picioare, perineu, inimă/palme, al treilea ochi și creștetul capului, care conectează Orbita Microcosmică cu cele trei energii macrocosmice ale pământului, sinelui superior și universului.

Volumul de față descrie diverse practici taoiste care ne ajută să amplificăm și să rafinăm receptarea acestor energii: qi gong-ul Cămășii de Fier pentru înrădăcinarea forței pământești, Fuziunea celor Cinci Elemente pentru transformarea energiei emoționale, Dragostea Vindecătoare pentru valorificarea impulsurilor sexuale în scopuri spirituale, și meditațiile *kan* și *li* („apă” și „foc”) pentru stabilizarea sinelui superior și eliminarea tuturor hotarelor, astfel încât să putem primi călăuzire și dragoste de la forța universală.

Pentru un începător, numeroasele tipuri de practici și energii pot fi întru câtva copleșitoare. Pentru majoritatea persoanelor, chiar și examinarea tiparelor vibrațiilor din propriul corp reprezintă o schimbare majoră. *Tao. Lumina care vindecă* oferă o privire de ansamblu asupra practicilor spirituale pentru începători și până la avansați. Cel mai bine este să înaintăm lent, pornind de la Orbita Microcosmică de bază, și la un moment dat toate practicile vor deveni familiare și simple variațiuni ale unei singure teme: cum să îți utilizezi forța vitală. Progresul se va accelera dacă poți intra în legătură cu un instructor sau cu o comunitate taoistă ori dacă te poți retrage timp de o săptămână, vara, la centrul Tao Universal.

Practicanții mai avansați se vor găsi curând în situația opusă – își vor da seama că metodele de cultivare a energiei nu sunt decât niște instrumente pe care le vor abandona când nu vor mai fi necesare. Odată ce ți-ai stabilizat schimbările energetice din corp, te poți concentra mai mult asupra fazei yin sau receptive: stând nemișcat și cultivându-ți *shen*-ul, corpul nemuritor care nu este altceva decât spiritul tău coborât și stabilizat în această dimensiune fizică.

Viața ta este calea spirituală unică și, dacă îți cultivi lumina interioară, ea va străluci întotdeauna pe Marea Cale sau Marele Tao.

Fie ca forța vitală să fie cu tine în timp ce explorezi aceste metode valoroase!

Michael Winn

Michael Winn este coautor, împreună cu Mantak Chia, al volumului *Taoist Secrets of Love : Cultivating Male Sexual Energy*. A fost editor general la Healing Tao Books și instructor senior Tao Universal. În prezent, el și soția lui, Joyce Gayheart, trăiesc pe un vârf de munte, unde întineresc an de an. Predă în particular meditație taoistă, sexologie și autovindecare în Carolina de Nord.



Qi-ul și medicina

Este larg răspândită convingerea că avem în corp un tip de energie numită forță vitală. Cei care au o forță vitală puternică se bucură de o sănătate perfectă și de dinamism. La o vârstă înaintată și în caz de boală, această forță vitală își pierde vigoarea. Când se risipește cu totul, corpul din carne și oase moare.

Din nefericire, majoritatea oamenilor au doar o idee vagă despre forța vitală; medicii și oamenii de știință încep abia acum să investigheze această energie. Totuși, studiul serios al forței vitale a fost un secret bine păzit în majoritatea școlilor ezoterice existente de-a lungul istoriei în zone extrem de diferite ale lumii, ca Egipt, Himalaya, Tibet, și în diverse tradiții ale vindecătorilor șamaniști și paranormali. Păstrarea secretului era considerată necesară deoarece exploatarea unor astfel de cunoștințe în scopuri egoiste îi putea vătăma grav pe alții, iar în cele din urmă se putea întoarce și împotriva persoanei practicantului. Distrugerea legendariei Atlantida era citată frecvent drept cel mai însemnat exemplu al unui asemenea abuz.

China este o excepție de la regula secretului. De cinci mii de ani, zeci de milioane de chinezi practică qi gong, vindecându-și propriile afecțiuni și în multe cazuri chiar salvându-și viața. Alte milioane beneficiază de pe urma acupuncturii, care tratează multe boli și alină multe suferințe.

Acupunctura utilizează mijloace mecanice, ca acele, pentru a manipula forța vitală a corpului în vederea tratării bolilor. Teoria și practica medicinei chineze tradiționale se bazează pe refacerea circulației fiziologice normale a energiei qi în corp și pe corectarea fluxului anormal cu ajutorul plantelor medicinale, al acelor, al aplicării locale de căldură (moxibustia), al masării anumitor puncte și al altor mijloace. Aceste cunoștințe nu erau privilegiul călugărilor și eremiților, iar beneficiarii lor nu erau doar capetele încoronate și cei înstăriți; țărani și cărturari, negustori și funcționari au practicat qi gong și au folosit acupunctura.

De ce în China studiul energiei vitale nu a fost ținut secret, ca în alte părți ale lumii? Acupunctura și qi gong-ul sunt asemenea numeroaselor reactoare nucleare folosite în lumea întreagă de sectorul civil pentru generarea de curent electric. Aceste facilități sunt reglementate cu grijă, dar secretele și siguranța nu se compară în niciun caz cu securitatea asigurată instalațiilor militare sau companiilor care produc armament nuclear. Acupunctura și qi gong-ul sunt forme ale studiului forței vitale care au efecte benefice și pot fi răspândite și aplicate pe scară largă în siguranță, după cum confirmă realizările lor din ultimii cinci mii de ani în China.

De când a preluat controlul în 1949, regimul comunist a încercat în anumite perioade să anihileze toate învățăturile religioase și ezoterice din China. Recent însă a încurajat cercetările extinse ale fenomenelor qi în acupunctură și ale qi gong-ului. Deși sub regimul comunist oamenii de știință nu examinează energia qi în același context ca școlile ezoterice, au validat totuși fenomenele qi generate prin aplicarea acelor de acupunctură. Prin eforturi comune, au întocmit o hartă a traseelor senzației de circulație a qi-ului în timpul sesiunilor de acupunctură, iar reprezentarea grafică înregistrată astfel concordă exact cu meridianele energetice utilizate de acupunctori în ultimii cinci mii de ani.

Savanții chinezi moderni au sistematizat în tabele și fluxul qi-ului raportat de practicanții qi gong, iar traseele energetice coincid exact cu textele de acupunctură și qi gong transmise din generație în generație de-a lungul secolelor. Savanții au avut la dispoziție o cantitate nelimitată de date, deoarece vechea gardă a Chinei comuniste adoptase o politică de izolare, independență și autosuficiență. Medicamentele și tehnologia medicală occidentale erau acceptate și prețuite de regimul comunist, însă existau în cantități reduse. În consecință, statul comunist a făcut un efort disperat de a încuraja utilizarea acupuncturii, a tehnicilor qi gong și a plantelor medicinale în tratarea afecțiunilor și în medicina preventivă.

Procedând astfel, China comunistă a facilitat neintenționat confirmarea fenomenului energiei forței vitale în corpul omenesc și răspândirea largă a acestor cunoștințe ezoterice. Există o lungă listă de boli și afecțiuni pentru care China comunistă acceptă oficial utilizarea practicilor qi gong. Lista acoperă o întreagă gamă de patologii, de la hipertensiune la cancer, tulburări funcționale ale organelor și convalescența postoperatorie.

Deși în ultimii ani China comunistă nu este singura din lume care explică beneficiile qi gong-ului, contribuția sa este cea mai importantă din punct de vedere cantitativ. Această afirmație este valabilă și în ceea ce privește cercetarea științifică a energiei qi; până în prezent, nicio altă țară sau instituție nu a făcut la fel de multe precum China. Totuși, în momentul prelucrării puterii de către comuniști în China, numeroși practicanți qi gong au fugit în alte țări. Deși puțini s-au pretins maeștri, acești cetățeni altminteri obișnuiți au simțit dorința de a-i învăța și pe alții să-și activeze qi-ul, care îi ajutase personal, ba chiar le salvase viața în unele cazuri. Această abordare populară a ținut sistemul qi gong în viață timp de mii de ani în China, în ciuda lipsei patronajului oficial. Având în vedere că practicile qi gong s-au menținut la nivel popular, exodul masiv al chinezilor din China comunistă a contribuit involuntar la răspândirea sistemului qi gong pretutindeni în lume.

Din 1976 am un cabinet de medicină internă generală în comunitatea chineză din New York. Întrebuințez doar metode occidentale convenționale. Am licență pentru a practica acupunctura, însă de obicei prefer să-i trimit pe cei interesați la specialiști mai pricepuți. În momentul în care pacienții mei fac toate analizele adecvate și tratamentele occidentale convenționale, dar tot nu se simt mai bine, le sugerez să adauge la regimul lor și practicile qi gong.

Așa mi s-a dus faima de medic qi gong în comunitate. În consecință, oameni care experimentaseră beneficiile qi gong-ului au venit la mine să-și spună poveștile lor. Cu timpul, am adunat suficiente cazuri ca să scriu o carte despre efectele medicale ale practicilor qi gong. O versiune a cărții a fost în limba chineză, iar după publicarea ei m-au vizitat din proprie inițiativă și mai multe persoane, relatându-mi experiențele lor în materie de qi gong. Poveștile lor mi-au confirmat convingerea de-o viață că principiul qi gong și acupunctura este un fenomen universal, o componentă normală a fiziologiei existente în orice om, indiferent de vârstă, culoare, sex, rasă ori credință.

Acum, în China comunistă, oamenii învață qi gong în primul rând în școli sau urmând cursuri finanțate de stat. În restul lumii, majoritatea chinezilor învață qi gong de la un unchi, un vecin, un prieten de la muncă sau de la oricine s-a bucurat de efectele qi gong-ului. Aproape un sfert dintre acești învățători sunt autodidacți; citesc relatări ale experiențelor altora, urmează procedurile pe care le sugerează, își activează energia vitală și dobândesc vindecarea de care au nevoie. Cea mai cunoscută carte despre vindecarea prin qi gong în China este *Meditația potrivit maestrului Yun*, scrisă de maestrul Yun pe când avea 42 de ani, în 1914.

Maestrul Yun scrie că la vârsta de 28 de ani suferise de o tuberculoză pulmonară în stadiu avansat; moartea părea iminentă. Nu primise o instruire formală în qi gong, nu avea nimic în afară de o carte. A apucat să ceară în grabă sfaturi despre qi gong îndată după ce fratele lui a murit răpus de tuberculoză, la fel ca atâția alții în satul lui, în toată China și în lumea întreagă la vremea respectivă. După aceea, Yun s-a retras la țară, unde s-a consacrat practicării intensive a sistemului qi gong. S-a vindecat complet în doar 85 de zile, activând o senzație clasică de flux energetic de acupunctură în meridianele de pe părțile din față și din spate ale corpului. A fost surprins de acea senzație atât intensă, cât și alarmantă. În 1954 și-a scris ultima carte, inspirată din experiența lui directă în vindecarea și meditația qi gong. În cele din urmă, maestrul Yun a murit la peste nouăzeci de ani, și nu din cauza vreunei boli.

Mulți practicanți autodidacți au urmat instrucțiunile scrise cu aproape un secol în urmă de maestrul Yun, activându-și forța vitală și vindecându-se fără prea multe dificultăți. Nu spun că toată lumea poate sau ar trebui să învețe qi gong citind un text antic; remarc pur și simplu că această forță vitală este universală și că utilizarea energiei qi este un drept înăscut al tuturor.

La congresul anual al Asociației Americane de Medicină Holistă din 1980 am ținut o prelegere despre puterea vindecătoare a tehnicilor qi gong. La același congres, maestrul Mantak Chia a organizat o ședință practică de qi gong. Înaintea ședinței, maestrul Chia a făcut o scurtă demonstrație a metodologiei qi gong. Un medic și două asistente au experimentat fluxul energetic de acupunctură în timpul acestor scurte sesiuni de câte zece minute. Dintre cei trei, o femeie a simțit încontinuu energia qi circulând în meridianele frontale și dorsale pe tot parcursul zilei și toată noaptea, până în după-amiaza următoare, când maestrul Chia i-a arătat în timpul ședinței formale cum să o domolească.

Trebuie să mai fac o precizare legată de aceeași întrunire a Asociației Americane de Medicină Holistă din 1980. Medicul și asistentele care și-au activat instantaneu fluxul energetic viu și intens aveau între cinci și cincisprezece ani de practică sistematică a meditației de diverse tipuri (în principal meditație transcendențială). Însă majoritatea cursanților maestrului Chia nu au nevoie de o experiență de meditație prealabilă; de asemenea, pacienții mei chinezi din New York nu au pomenit niciodată nici cuvântul *meditație*, nici principiile meditației, dar toți au avut parte de beneficiile qi gong-ului. De atunci, maestrul Chia a ajutat zeci de mii de persoane provenite din toate păturile socioeconomice din multe națiuni importante ale lumii să își activeze energia qi.

Independent de discuțiile cu discipolii maestrului Chia, prin contactele de la cabinetul meu medical din cartierul chinezesc newyorkez am cunoscut alți medici, farmaciști, asistente, artiști, scriitori, bancheri, afaceriști, preoți catolici, pastori protestanți și mireni; toți acești oameni mi-au vorbit despre beneficiile aduse de practica qi gong în viața lor.

Deși în ultimele decenii regimul comunist chinez a contribuit masiv la recunoașterea științifică a sistemului qi gong și de curând a făcut ca practica să fie extrem de populară în China, prin fervoarea sa atee ierarhia comunistă a distrus practic sursa esențială a sistemului qi gong – mănăstirile și templele taoiste. Aproape toate mănăstirile taoiste au fost demolate, iar adepții și novicii au fost arși de vii dacă nu au vrut să se lepede de credința lor și să se întoarcă la linia de producție a Partidului Comunist. Comuniștii au ars toate textele ezoterice pe care le-au găsit. Nu au rămas decât adepții care au reușit să fugă din țară, să intre în clandestinitate sau să îi accepte de ochii lumii pe comuniști, așteptând în taină să răsară iar soarele.

Așadar, comuniștii chinezi au profitat de roadele învățării, dar le-au distrus sursa. Deși comuniștii au promovat și au recunoscut sistemul qi gong pentru că menține sănătatea, previne bolile și tratează anumite afecțiuni, în China specialiștii nu mai pot face studii avansate din cauză că marii maeștri au fost uciși, iar textele de nivel avansat au fost distruse.

Din fericire, odată cu exodul masiv în Hong Kong, în Taiwan și în Asia de Sud-Est spre sfârșitul anilor 1940 și la începutul anilor 1950, câteva dintre aceste texte de nivel avansat au fost scoase pe ascuns din China. De asemenea, câțiva adepți taoiști destul de avansați au reușit să fugă în Asia de Sud-Est și în Taiwan. Când președintele Nixon a relaxat dialogul și restricțiile de călătorie în China, s-au putut scoate și alte texte ascunse pe vremea clandestinității. Prin urmare, nu toate învățăturile superioare despre qi s-au pierdut pe vecie. Însă cine poate înțelege aceste texte arhaice? Cine este suficient de erudit ca să le poată explica, dar să aibă totodată și suficientă experiență personală în ce privește energiile vitale pentru a găsi cu adevărat un înțeles în aceste texte și a le transmite esența studenților?

Maestrul Mantak Chia este un astfel de învățător, dacă nu cumva singurul învățător taoist atât de calificat din lumea occidentală. A studiat cu mai mulți profesori avansați care au reușit să fugă din China și să se stabilească în Asia de Sud-Est. Maestrul Chia a avut acces la multe texte taoiste salvate de la distrugerea comunistă. După ce China s-a deschis într-o oarecare

măsură, mulți taoiști care păstrasera în siguranță învățăturile avansate și textele străvechi în clandestinitate i-au transmis maestrului Chia tot ce aveau. Pentru că stăpânește limba chineză atât oral, cât și în scris, a citit toate aceste texte antice, în timp ce experiența sa personală de nivel avansat în lucrul cu forța vitală, atât în el, cât și în studenții lui, i-a permis să înțeleagă și să împărtășească învățăturile străvechi. Fluența sa în limba engleză și cunoașterea științifică a medicinei îl fac să comunice într-o formă inteligibilă și rațională pentru occidentali.

Lawrence Young

Dr. Lawrence Young este internist și are un cabinet privat în New York. Este membru al Asociației Americane Medicale și are autorizație de acupunctur. Studiază și practică qi gong de la vârsta de 12 ani. Are lecturi bogate de texte taoiste și nu pierde nicio oportunitate de a vorbi cu practicienii qi gong. Este autorul volumelor *Qi gong și vindecarea* și *Raportul Biroului Național de Informații privitor la meditație și la relaxare*, scrise în limba chineză.



Mulțumiri

Ne exprimăm recunoștința față de numeroasele generații de maeștri taoiști care și-au transmis genealogia specială în forma unei tradiții orale neîntrerupte de-a lungul a mii de ani. Îi mulțumim în mod deosebit maestrului taoist I Yun (Yi Eng) pentru sinceritatea cu care ne-a transmis formulele alchimiei interne taoiste.

Recunoștință veșnică părinților și învățătorilor noștri, pentru multele daruri pe care ni le-au făcut. Amintirea lor aduce bucurie și satisfacție în strădaniile noastre neîncetate de a prezenta sistemul Tao Universal.

Ne exprimăm prețuirea profundă pentru Michael Winn, pentru ajutorul acordat în planificarea structurii cărții și pentru îndrumarea fermă și comentariile editoriale pe tot parcursul pregătirii primei ediții în limba engleză.

Le mulțumim numeroșilor contribuitori al căror aport s-a dovedit esențial pentru forma finală a ediției de față*: personalului de redacție și de producție de la Inner Traditions/Destiny Books pentru eforturile de a clarifica textul și de a realiza o nouă ediție aspectuoasă, Victoriei Sant'Ambrogio pentru redactarea noii ediții și artistului Juan Li pentru ilustrațiile excelente; ca întotdeauna, el a jucat un rol esențial în prezentarea conceptelor și tehnicilor sistemului Tao Universal. Mulțumiri, de asemenea, lui Don Wilson, pentru minunatele lui desene.

Dorim să le mulțumim următoarelor persoane care au contribuit la edițiile anterioare ale volumului: Jampa Mackenzie Stewart, Judith Stein, Mark R. Lipsman, Kimberly Baldt, Marcia Kerwit, Chuck Souplos, Linda Hoffer și Cecilia Caldas.

Mulțumiri speciale fiului nostru, Max, și lui Valerie Meszaros pentru designul edițiilor precedente în limba engleză.

Le mulțumim lui Kenneth S. Cohen, Stuart S. Mauro, specialist în medicină orientală, și doctorului John P. Painter pentru comentariile lor constructive despre Cei Trei Puri și fiindcă și-au împărtășit perspectivele în diverse alte arii din yoga taoistă ezoterică, precum și lui Steven Post pentru perspectivele lui asupra feng shui-ului.

Mulțumiri speciale doctorului Lawrence Young pentru clarificarea raporturilor dintre anatomie și traseele energetice.

Le mulțumesc lui Susan Aaron și Gary Oshinsky pentru consilierea juridică și pentru comentariile lor. Mulțumiri lui Carson Tsang și Jeeraporn Sae-Heng pentru că s-au ocupat de scanarea numeroaselor ilustrații din carte.

În cele din urmă, dorim să le mulțumim instructorilor noștri atestați, studenților și sponsorilor din toată lumea pentru contribuțiile lor continue și fiindcă mențin vitalitatea practicilor sistemului Tao Universal.

* Mantak Chia, *Healing Light of the Tao: Foundational Practices to Awaken Chi Energy*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2008 (n.red.).



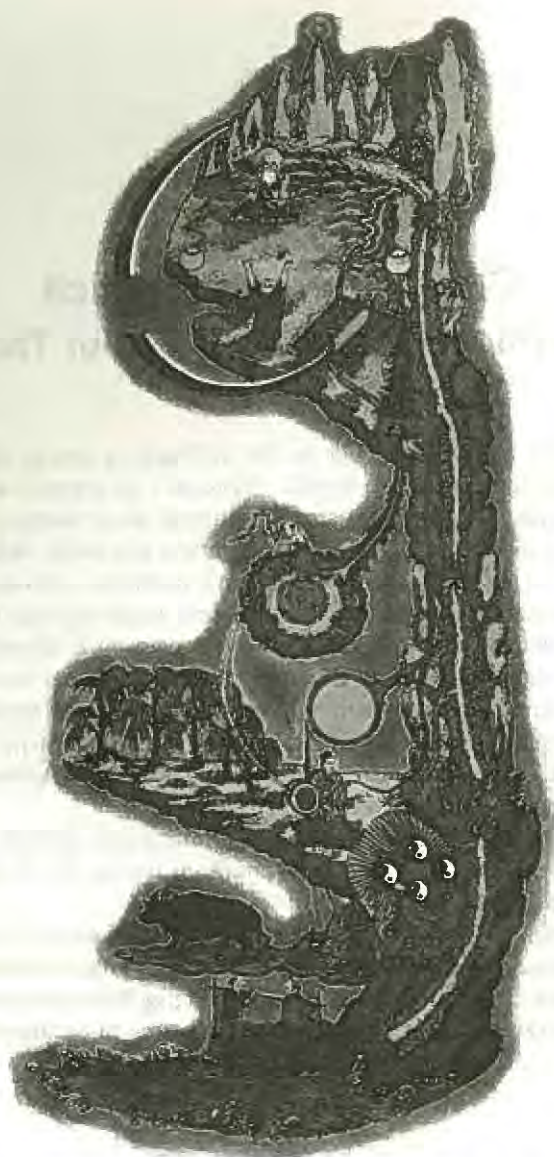
Cum punem în practică lumina vindecătoare a lui Tao

Practicile descrise în cartea de față au fost utilizate cu succes mii de ani de către taoiști care au primit o instruire personală. Dacă nu i se transmit personal și nu este inițiat de un instructor Tao Universal atestat, cititorul nu ar trebui să efectueze singur exercițiile, deoarece unele dintre ele, realizate incorect, pot cauza vătămări sau probleme de sănătate. Acest volum este menit să completeze instruirea individuală oferită de Tao Universal și să servească drept ghid de referință pentru aceste practici. Cei care efectuează practicile bazându-se exclusiv pe această carte o fac pe proprie răspundere.

Meditațiile, exercițiile și tehnicile descrise în volumul de față *nu* trebuie utilizate ca alternativă sau ca substitut la tratamentul și îngrijirile medicale profesioniste. Cititorul care suferă de afecțiuni provocate de tulburări mintale sau emoționale trebuie să consulte un specialist sau un terapeut profesionist în domeniul sănătății. Asemenea probleme trebuie rezolvate înainte de începerea antrenamentului.

Volumul de față nu își propune să ofere niciun diagnostic medical, niciun tratament, nicio rețetă sau recomandare curativă în legătură cu niciun fel de boală, indispoziție, suferință sau condiție fizică.

Nici Tao Universal, nici personalul și nici instructorii săi nu pot fi considerați responsabili pentru consecințele oricărei practici sau întrebunțări greșite a informațiilor conținute în această carte. Dacă cititorul efectuează vreun exercițiu fără a urma strict instrucțiunile, observațiile și avertismentele, responsabilitatea îi aparține în exclusivitate.



Alchimia internă taoistă trezește lumina vindecătoare în corp.



Introducere Ce este Tao?

Cuvântul *tao* înseamnă „calea” – calea naturii și universului sau calea realității naturale. Se referă de asemenea la o cale prin care ne putem deschide mintea pentru a învăța mai multe despre lume, despre itinerarele noastre spirituale și despre noi înșine.

Finalitățile sistemului Tao Universal

Un sistem practic : Taoismul este o practică pentru trup, minte și spirit, nu doar o filosofie a minții. Când înțelegem cu adevărat Tao, cunoașterea și înțelepciunea reale, suntem capabili să luăm deciziile corecte în viață.

Taoismul implică numeroase discipline practice care ne pot reda tinerețea, energia și virtuțile pierdute, activând în noi cele mai profunde potențiale spirituale. Taoiștii privesc aceste practici ca pe niște metode aplicate care – dacă suntem dispuși să ne deschidem mințile – ne pot ajuta să învățăm adevăruri universale.

Practicile taoismului au trei finalități principale :

- Să învățăm cum să ne vindecăm, să ne iubim și să fim binevoitori cu noi înșine pe măsură ce cultivăm o inimă plină de compasiune și o plinătate existențială.
- Să învățăm cum să îi ajutăm, să îi vindecăm și să îi iubim pe alții din abundența de energii vindecătoare și iubitoare pe care le primim de la forțele naturii, cerului și pământului.
- Să învățăm despre Sursa Originară și să o cultivăm înăuntrul nostru.

Destinul ultim : Vechii maeștri au înțeles că printre aceste potențiale se numără și posibilitatea de a atinge libertatea conștientă în starea de după moarte. Prin exerciții specifice, putem evita experiența morții, extinzându-ne conștiința dincolo de corpul fizic înainte ca acesta să înceteze din viață. Astfel avem posibilitatea de a ne determina existența viitoare înainte de a părăsi viața prezentă.

Independența spirituală universală

Toate căile spirituale duc în cele din urmă la adevăr. Tao e atât o filosofie, cât și o metodă aplicată pentru a căuta și găsi adevărurile universului, naturii și umanității. Domeniul

asupra căruia se concentrează e mai presus de o singură cale sau de un singur punct de vedere. Tao nu este o religie, fiindcă nu necesită inițieri sau ceremonii, ci este rezultatul tuturor religiilor, îndepărtându-se de dogmă la momentul adevărului. Lasă în urmă credințele religioase așa cum se lasă hainele la sfârșitul unui anotimp. Tao este și obiectivul științei, însă depășește toate teoriile științifice ca fiind descrieri parțiale și temporare ale adevărului integral. Taoismul înglobează toate chestiunile religioase și științifice, dar amploarea lui întrece cu mult limitele devoțiunii sau intelectului.

Cheile universale : Învățăturile taoiste sunt asemenea unor chei universale care deschide toate ușile. Îi ajută pe oameni în viață, așa cum fac toate învățăturile religioase. Dar învățăturile Tao transcend religia, reținând totodată esența spiritualității. Ele explică și demonstrează adevărurile universului în mod direct, nu la nivelul emoțiilor, gândurilor sau credințelor. Din acest motiv, discipolii Tao au puține motive de scepticism sau căutări interminabile.

Adevărul suprem : Toate filosofile, știința și religiile conțin unele aspecte ale adevărului prezent în Tao. Învățăturile taoiste reflectă nucleul adevărului suprem (noi înșine și universul) și ne ajută să ajungem pe cont propriu la el. Putem să credem în orice religie sau cale spirituală și să beneficiem totodată de aceste învățături, deoarece Tao promovează independența spirituală universală. În taoism nu există maestri sau guru supremi, pentru că noi înșine ne devenim maestri, fiind capabili să ne controlăm propriile destine și să aflăm cine suntem de fapt pe măsură ce explorăm puterile minunate ascunse în Tao al umanității. Toți marii zei, nemuritori, înțelepți, sfinți, precum și toți bărbații și femeile care trăiesc în sfințenie sunt învățătorii și sfătuitoarii noștri.

Cultivarea trupului, minții și spiritului

Avem nevoie de mâncare pentru a ne hrăni trupul, mintea și spiritul. Religiile încearcă să ne îndestuleze cu hrană spirituală atunci când nu știm cum să ne îndestulăm singuri. Taoismul sugerează că totul în viață poate furniza hrană pentru un aspect sau altul al ființei noastre, dacă știm cum să ajungem la hrana respectivă. Practicile taoiste ne pot ajuta să ne stabilim scopuri în viață și să primim alimente fizice, mentale și spirituale într-un mod natural. De asemenea, ne învață cum să ne întoarcem la sursa noastră, *wu-qi* (divinitatea), și astfel să atingem independența spirituală pe măsură ce învățăm să trăim în armonie cu natura și universul.

Trei corpuri

Taoiștii din vechime au realizat cât de important e să lucrăm la toate cele trei niveluri ale ființei noastre : corpul fizic, corpul energetic și spiritul. Toate trei sunt importante în construirea unei scări pe care putem urca în mod conștient spre lumile spirituale și, aspect la fel de important, putem coborî înapoi în lumea fizică pentru a activa în ea într-un mod creator. Această scară le dă taoiștilor posibilitatea de a învăța despre lumile interioare și de a reveni în lumea fizică cu mai multe cunoștințe și mai multă energie. Un corp nemuritor, pe care îl cultivăm prin practicarea alchimiei interne, ne permite să stabilim o legătură constantă între viață și starea de după moarte (sau de dinaintea nașterii).

Înțelepții taoiști antichi credeau că ne-am născut pentru a fi nemuritori. Devenim muritori secătându-ne de qi când ne angajăm în activități sexuale excesive, ne complacem în emoții negative și ne bazăm doar pe sursele materiale pentru a ne alimenta forța vitală. Maeștrii și-au dat seama că prin intermediul alchimiei interne se pot atinge diverse niveluri de nemurire și în acest scop au conceput numeroase practici. Abilitatea de a transcende inclusiv moartea prin transmutarea dimensiunii noastre fizice în corpul spiritual nemuritor constituie țelul suprem al taoismului. Atingerea acestui nivel, cunoscut ca nemurire fizică, necesită cel mai mult timp.

Vindecarea corpului fizic : devenim asemenea copiilor pentru a ne întoarce la Sursa Originară

Fundamentul primar al practicii taoiste este să învățăm cum să conservăm energia fizică a corpului, pentru ca aceasta să nu se risipească și să nu slăbească din cauza interacțiunilor noastre lumești. Pentru a obține independența spirituală deplină trebuie să evităm secătuirea de această energie prin ochi, urechi, nas și gură sau o activitate sexuală excesivă. Novicele în sistemul taoist începe cu o gamă amplă de exerciții ce transformă corpul fizic într-un organism eficient și sănătos, capabil să trăiască în lume și să fie cu toate acestea liber de tensiunile și stresurile vieții de zi cu zi. Năzuim să ne întoarcem la o stare de inocență și vitalitate asemănătoare cu aceea a copiilor, pentru a ne recăpăta forța originară care este dreptul nostru înnașcut. Obiectivele specifice ale acestui nivel sunt să învățăm să ne vindecăm pe noi înșine, să ne iubim pe noi înșine și să-i iubim pe ceilalți.

Practici de bază : conservarea energiei pentru a urma lumina

Primul nivel al practicii are ca scop dezvoltarea unui corp sănătos și poate necesita până la douăsprezece luni de antrenament sârguincios. Pe parcursul acestui proces învățăm cum să ne concentrăm și să ne conservăm forța vitală prin meditația Orbitei Microcosmice, practica Dragostei Vindecătoare, Surâsul Interior, cele Șase Sunete Vindecătoare și qi gong-ul Armurii de Fier. Învățăm să ne adunăm și să ne rafinăm forța vitală într-o minge de qi (sferă de energie) astfel încât să nu se disperseze atunci când vom fi pe punctul de a părăsi această lume. Odată cu înaintarea în vârstă, forța vitală a oamenilor slăbește, ceea ce duce frecvent la boală și suferință. Utilizarea medicamentelor pentru combaterea bolii răpește atât de mult din forța vitală a corpului încât e posibil ca în clipa morții să nu mai rămână suficientă energie pentru a urma lumina primordială (lumina curată) spre *wu-qi* (Sursa noastră Originară – Dumnezeu). Practicile fundamentale ale sistemului Tao Universal ne asigură reținerea unei cantități suficiente de energie vitală pentru efectuarea acestei călătorii.

Oprirea pierderilor de energie prin conservare și reciclare

Orbita Microcosmică este cel mai important traseu energetic din corp. De-a lungul acestui traseu există nouă deschideri. Dacă învățăm să le închidem atunci când nu le folosim, simplul act al conservării ne va conferi imediat mai multă energie. Orbita de bază este

expusă foarte amănunțit în prima mea carte, *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Aurora Press, 1983).

Meditația Orbitei Microcosmice este primul pas spre atingerea acestor obiective, deoarece dezvoltă puterea mentală de a controla, conserva, recicla, transforma și dirija qi-ul (termenul chinez pentru „energie” sau „forță vitală”) prin principalele canale de acupunctură ale corpului. Administrându-ne eficient qi-ul, dobândim un control mai bun asupra propriei vieți; folosindu-ne cu înțelepciune energia, descoperim că avem deja qi din belșug.

Prin Orbita Microcosmică avansată învățăm să ne conectăm la și să absorbim din sursa nemărginită a dragostei universale, un orgasm cosmic format din unirea principalelor trei surse de qi accesibile oamenilor: *forța universală, forța terestră și forța sinelui superior (cosmic)*. Acest proces ne oferă atât energie, cât și echilibru. Ne pregătește să lucrăm cu cantități mai mari de qi la nivelurile superioare ale practicii meditative, îndeosebi pentru dezvoltarea corpului energetic.

Transformarea energiei negative în virtuți: deschiderea inimii

Surâsul Interior și cele Șase Sunete Vindecătoare sunt practici simple, dar puternice, care ne învață cum să ne relaxăm și să ne vindecăm organele vitale și cum să transformăm emoțiile negative într-o sursă bogată de energie. Ele ajută la deschiderea centrului inimii și ne conectează cu dragostea universală nelimitată, optimizând interacțiunile zilnice și furnizând un vehicul pentru virtuți, care vin din organele interne. Taoiștii percep inima ca pe sediul iubirii, bucuriei și fericirii, care se poate conecta cu dragostea universală. Inima este totodată și un „cazan” în care se combină și se fortifică energiile virtuților noastre. Prin Surâsul Interior vom simți generarea acestor energii virtuoză în organele corespunzătoare. Apoi le vom aduna în inimă pentru a le rafina și contopi în compasiune, cea mai înaltă dintre virtuți. E o modalitate foarte eficientă de a ne perfecționa cele mai alese calități.

Conservarea, reciclarea și transformarea energiei sexuale

Un taoist dobândește putere prin conservarea și reciclarea energiei sexuale, așa cum am descris în două dintre cărțile mele, *Taoist Secrets of Love* (pentru bărbați) și *Healing Love Through the Tao* (pentru femei). Când este colectată, energia sexuală (*jing-qi*) devine o sursă incredibilă de putere ce poate fi utilizată de individ sau împărtășită cu un partener sexual prin intermediul Orbitei Microcosmice în timpul raportului sexual. Prin exercițiu, indivizii și cuplurile pot învăța să-și sporească și să-și intensifice plăcerea sexuală. Energia sexuală acumulată și transformată este un catalizator alchimic important întrebuințat în meditațiile avansate. Odată ce pozezi energie sexuală din abundență, te poți conecta la orgasmul cosmic nelimitat experimentat în fiecare moment de sinele superior, care este energia fundamentală din fiecare celulă a corpului tău.

Gestionarea forței vitale

Prin practicile qi gong-ul Armurii de Fier și tai chi qi gong învățăm să ne aliniem structura scheletică cu forța gravitațională, pentru a asigura un flux energetic uniform și puternic. Cu țesuturile conjunctive, tendoanele și măduva osoasă întărite și cu o structură mecanică bună, ne putem gestiona mai eficient forța vitală. De asemenea, corpul capătă

sentimentul unei înrădăcinări profunde în pământ, astfel încât vom putea utiliza forța vindecătoare a Pământului-mamă.

Qi nei tsang

Qi nei tsang este cea mai bună tehnică pentru a te vindeca singur sau a-i vindeca pe alții fără să-ți epuizezi energiile. Qi nei tsang este un sistem taoist de masaj abdominal; elimină eventualele blocaje ce împiedică fluxul constant de energie în oricare din sistemele corpului: limfatic, al organelor, al meridianelor, circulator și nervos.

Alimentația bazată pe cele cinci elemente

Abordarea taoistă a dietei se bazează pe determinarea nevoilor corpului și pe satisfacerea lor conform celor cinci elemente ale naturii, care susțin cele cinci organe interne majore. Sistemul detectează eventualele organe slabe și le fortifică echilibrând consumul alimentelor pentru a suplimenta elementele deficitare. Nu condamnă majoritatea alimentelor care plac (inclusiv dulciurile), ci creează un program mai bun în cadrul căruia aceste alimente susțin echilibrul intern al corpului în loc să îl perturbe. Alegerea și combinarea alimentelor în felul acesta ne pot ajuta să evităm poftele cărora le cădem uneori pradă.

Dezvoltarea corpului energetic

Vehiculul nostru pentru a călători în spațiul dinăuntru și din afară

Următorul nivel al sistemului Tao Universal constă în Fuziunea celor Cinci Elemente, nivelurile I, II și III. Învățarea temeinică a acestor practici poate necesita un an sau doi. Ele utilizează energia suplimentară economisită prin practicile elementare, inclusiv energiile negative reciclate, pentru a clădi un corp energetic puternic care nu se va disipa. Dezvoltarea acestui corp energetic trezește o parte din noi care percepe și acționează independent de condiționările ambientale, educaționale și karmice. Odată consolidat, corpul energetic devine un vehicul (ca o navetă spațială) care ajută sufletul și spiritul neantrenate în lunga călătorie înapoi acasă, în *wu-qi*.

În acest stadiu de dezvoltare, corpul energetic servește doar ca vehicul, deoarece nu a primit încă viață prin renașterea spirituală, însă poate fi antrenat pentru a funcționa în tăramurile cerești.

Dacă nu avem șansa de a practica trezirea sau de a da naștere sufletului și spiritului nemuritor pe parcursul vieții, lumina primordială ne va trezi în momentul morții. Din nefericire, se poate ca unii să fie prea nepregătiți și neexperimentați pentru a urma această lumină. Corpul energetic reprezintă un vehicul extrem de important în pregătirea pentru călătorie. Ne putem antrena și instrui corpul energetic astfel încât să poată ajuta sufletul și spiritul neinstruite să recunoască și să urmeze lumina primordială pe drumul de întoarcere la Sursa Originară. Este important, de asemenea, ca pe parcursul vieții să creăm o „busolă interioară”, asociată cu glanda pineală, care ne va ajuta să ne concentrăm asupra luminii atunci când aceasta vine la noi.

Atunci când suntem pregătiți să dăm naștere sufletului real, corpul energetic va acționa ca o rachetă auxiliară de decolare, ajutând sufletul să se lanseze în dimensiunea mai înaltă a spiritului nemuritor. La nivelul suprem, cele trei corpuri se contopesc în unul singur.

Fiecare nivel de dezvoltare ne oferă șansa de a ajunge din ce în ce mai departe pe drumul înapoi spre *wu-qi*. Metodele taoiste de absorbire a energiilor stelare ajută la revitalizarea corpului fizic și întăresc corpurile sufletești și spiritual pentru călătoriile lor interdimensionale.

Reciclarea emoțiilor negative

Viața noastră emoțională, plină de vicisitudini constante, ne sleiește energia vitală. Prin meditațiile Fuziunea celor Cinci Elemente învățăm să transformăm în energie utilizabilă energia bolnavă a emoțiilor negative, blocată în organele vitale. Pentru taoiști, moralitatea și faptele bune reprezintă cea mai directă cale spre autovindecare și echilibru. Faptul de a fi buni cu alții ne face bine și nouă. Toate energiile bune pe care le creăm sunt stocate în corpul energetic, asemenea unor depozite într-un cont bancar. Ajutându-i pe alții și dăruindu-le iubire, bunătate și amabilitate, primim la rândul nostru mai multă energie pozitivă. Când ne deschidem inima, ne umplem de iubire, bucurie și fericire. Putem transforma efectiv esența inimii din materială în imaterială, pentru a acumula astfel rezerve de energie pozitivă pe care să o folosim atât în ceruri, cât și pe pământ.

Din experiența taoistă, știm că atunci când părăsim această lume putem merge direct la cer, în funcție de cât de multă energie am reușit să transformăm în corpul energetic înaintea morții. La fel ca banii din bancă, cu cât transformăm o parte mai mare din ființa fizică în ființă spirituală, cu atât mai mult avem în cer. Cu cât facem mai mult bine aici, cu atât mai multă energie pozitivă avem acolo.

Formarea corpului spiritual

Plantarea seminței nemuririi

Etapă inițială a iluminării *kan* și *li* (apă și foc, sex și iubire), în alchimia internă, reunește masculinul și femininul prezente în fiecare dintre noi. Ea implică unirea sexuală cu sine care, prin împerecherea interioară a energiilor sexuale, ne permite să dăm naștere corpului sufletești. La rândul lui, corpul sufletești acționează ca o dădacă, ajutând la creșterea corpului spiritual. Sufletul e sămânța, dar poate fi adus la deplină dezvoltare în corpul nemuritor dacă n-am avut ocazia de a ne cultiva corpul spiritual în această viață. Practicanții alchimiei interne taoiste cred că, dacă dăm naștere corpului spiritual și cultivăm corpul nemuritor în viața aceasta, putem învinge ciclul reîncarnărilor.

Când se formează, dădaca sau corpul sufletești este în faza yin sau în copilăria fragedă (fetusul sufletului). Trebuie să hrănim, creștem, educăm și antrenăm sufletul tânăr până la maturizarea lui completă.

Odată dezvoltat corpul sufletești, putem da naștere corpului spiritual. Cultivarea tânărului corp spiritual până la maturizarea lui completă poate lua între paisprezece și optsprezece ani. Utilizăm, de asemenea, energiile naturii (copaci, Soare, Lună și stele); practic toate experiențele senzoriale pozitive devin hrană pentru creșterea spiritului în interiorul corpului fizic.

Mulți maeștri care au atins acest nivel al corpului nemuritor au reușit să transforme materialul în imaterial și să îl transfere în corpul spiritual. În momentul morții și-au transferat conștiința, energia și elementele fizice ale trupului împreună cu ei în corpul spiritual, deși nici acest nivel nu este adevăratul corp nemuritor. În acest proces, trupul

lor fizic s-a micșorat; după survenirea morții fizice, unii cântăreau două treimi din greutatea lor normală. Asta înseamnă că reușiseră să transforme mare parte din ființa lor materială într-o stare imaterială, menținându-și totodată conștiința deplină.

Cultivarea stadiului yang al corpului nemuritor : căsătoria cu lumina

Nu putem împerechea un câine cu un șarpe; ca să ne contopim cu lumina lui Tao trebuie să trezim și să nutrim conștiința că suntem cu adevărat copii ai luminii. Când vom fi dezvoltat pe deplin corpul spiritual, el va fi pe aceeași frecvență cu lumina lui Tao și poate deveni una cu această lumină. Alte tradiții se referă la această lumină prin denumiri ca „Duh Sfânt” sau „Mare Spirit”; noi ne mai referim la ea și prin expresia „lumina exterioară”.

Etapă superioară a meditației *kan* și *li* ne învață cum să recunoaștem lumina lăuntrică a propriului spirit și ne arată cum să îl unim sau „căsătorim” cu lumina exterioară. După ce capturăm și ne „căsătorim cu lumina”, generăm al doilea stadiu al spiritului nemuritor adevărat. Taoiștii se referă la el prin expresia „corpul yang”. Continuăm să transformăm energia corpului fizic pentru a hrăni spiritul nemuritor, astfel încât acesta să poată crește.

În această etapă a practicii învățăm să digerăm energii de nivel din ce în ce mai înalt ale sinelui superior, dar și forțe universale din Soare, Lună, planete, stele și galaxii și din însăși mintea lui Tao. Această practică determină o trezire la ceea ce este etern și indestructibil. Cunoscându-ne adevărata natură de spirit, ne realizăm capacitatea de a părăsi corpul fizic și de a călători în corpul spiritual nemuritor, fapt care ne conduce la experiența lumilor interioare ale spiritului. Frica de moarte este învinsă pe măsură ce ne familiarizăm cu viața care transcende dimensiunea fizică.

Etapă supremă a iluminării kan și li

La acest nivel, persoana transferă toată esența fizică în corpul nemuritor. După transformarea tuturor elementelor materiale ale corpului în *qi* subtil, ceea ce rămâne se numește corpul de curcubeu. Când un maestru de acest nivel părăsește lumea, din corpul său fizic nu rămâne nimic în afară de unghii și păr. Moartea este totuși necesară pentru accelerarea procesului.

Sigilarea celor cinci simțuri, unirea dintre kun și kan, întâlnirea cerului cu omul

La acest nivel, persoana transcende complet moartea. Practicantul are capacitatea de a transforma corpul fizic în corp nemuritor și de a părăsi această lume ori de a se întoarce în ea după bunul său plac. Aceasta este starea nemuririi fizice desăvârșite. Sunt necesari între optzeci și câteva sute de ani pentru desăvârșirea acestor practici și transformarea în imaterial a tuturor elementelor materiale ale corpului nostru. Așa ne atingem țelul ultim, cel de a urca la cer în plină zi.

Istoria chineză consemnează mii de cazuri de taoiști nemuritori care au atins nivelul înălțării la cer în plină zi în prezența a numeroși martori. În Biblie, Ilie și Moise au ajuns și ei la această realizare. În stadiul suprem al practicii, adeptul poate să unească ori să separe corpul spiritual nemuritor, corpul energetic și corpul fizic după cum dorește. Doar atunci cunoaște omul libertatea deplină și neștirbită ca ființă nemuritoare, când nicio lume nu mai constituie o limită.



Privire de ansamblu asupra alchimiei interne taoiste

Fundamentele transformării: alchimia externă și alchimia internă

Mai bine de cinci mii de ani, maeștrii taoiști au cercetat și elaborat diverse practici pentru atingerea fericirii și nemuririi. Multe dintre acestea erau metode de alchimie externă, care includeau Pilula Nemuririi (fig. 1.1) și poțiuni ce foloseau mercur, cristale, esențe de cristale, esențe florale, plante medicinale, pietre prețioase și așa mai departe. Cei mai înțelepți dintre maeștri și-au dat seama că metodele externe constituiau o abordare limitată și că în multe cazuri anumite ingrediente erau greu de găsit. Soluția a fost elaborarea unor metode de alchimie internă, în care energiile corpului puteau fi combinate cu cele ale pământului și cosmosului și transformate pentru a servi ca ingrediente ale nemuririi și fericirii. După multe secole de testare, aceste metode interne s-au dovedit mult mai eficiente pentru ameliorarea sănătății și dezvoltarea spiritului.

Căutând neconținut o sursă nelimitată de energie, taoiștii și-au îndreptat atenția spre interior pentru a dezvălui misterele din jurul propriei forțe vitale. Au descoperit un univers înăuntrul lor și au constatat că acesta oglindea la perfecție universul exterior. Maeștrii au conchis că, pentru a intra în legătură cu universul exterior, omul trebuie să dobândească mai întâi controlul asupra universului lăuntric, pe care îl percepeau sub forma unui flux de energie – sau qi – în corp.

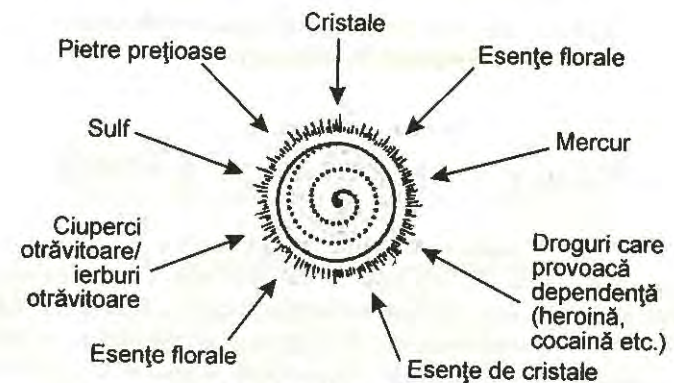


Figura 1.1. Pilula Nemuririi

Studiile științifice coroborează descoperirile taoiste, indicând numeroase paralele între lumea interioară și cea exterioară. În cartea lor, *Powers of Ten*, Phillip și Phyllis Morrison reflectă această căutare în timp ce explorează raporturile dintre microcosmosul corpului omenesc și macrocosmosul universului. Autorii observă că o imagine telescopică de o mie de ani-lumină în spațiu apare aproape identică cu o imagine microscopică a celulelor umane mărită la un angstrom. Deși taoiștii din vechime puteau simți interior această relație, nu aveau mijloacele necesare pentru a furniza dovezi tangibile în acest sens.

Meditând și practicând exercițiile interne, maeștrii și-au dezvoltat simțurile lăuntrice astfel încât să poată afla mai multe despre universul interior. În cele din urmă au descoperit Orbita Microcosmică, circuitul prin care esența distilată a energiei interne urcă pe coloana vertebrală și coboară prin partea din față a corpului. Au observat că acest circuit ne conectează corpurile fizic, energetic și spiritual și că în ultimă instanță poate fi utilizat pentru fuzionarea acestora într-un singur corp nemuritor. Studiul alchimiei interne s-a născut din această observație (fig. 1.2).

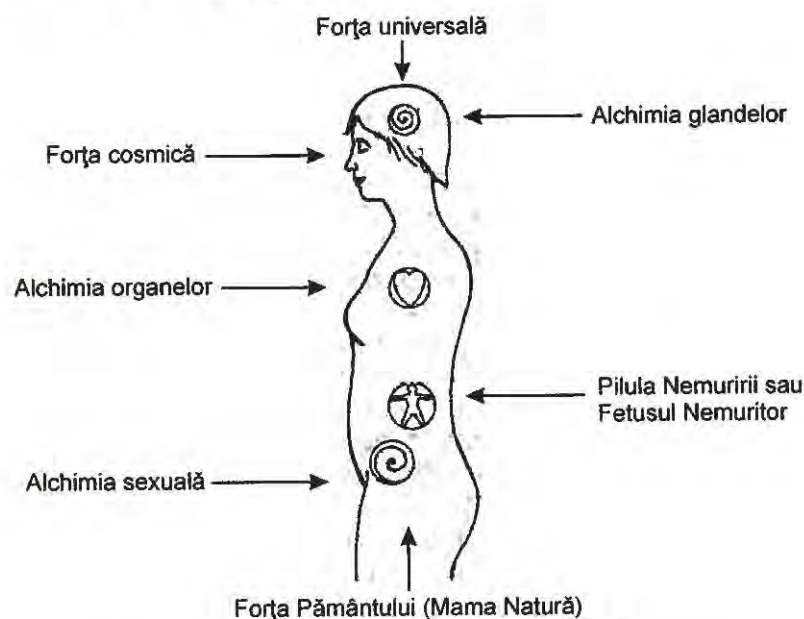


Figura 1.2. Alchimia internă: combinația care formează Pilula Nemuririi sau Fetusul Nemuritor

Wu-qi și universul: religie și știință

Taoismul antic se înrădăcinează în observarea profundă a proceselor universale care au loc în mod natural și a efectelor lor asupra naturii umane. Fizica newtoniană occidentală interpretează aceste procese prin mecanismul cauzei și efectului. Însă taoismul le înțelege ca pe interacțiunile unui ocean de energie care creează și recrează constant universul într-o infinitate de modalități. Majoritatea religiilor și sistemelor ezoterice studiază aceste procese prin intermediul unor scripturi și practici bazate pe imaterial.

Spre deosebire de aceștia, taoiștii studiază atât aspectele materiale ale naturii și universului, cât și cele imateriale, din convingerea că imaterialul este totodată sursa materialului, și produsul său. Cu alte cuvinte, procesele fizice și nefizice se generează reciproc, ambele tipuri fiind esențiale în cocrearea și evoluția universului (fig. 1.3).

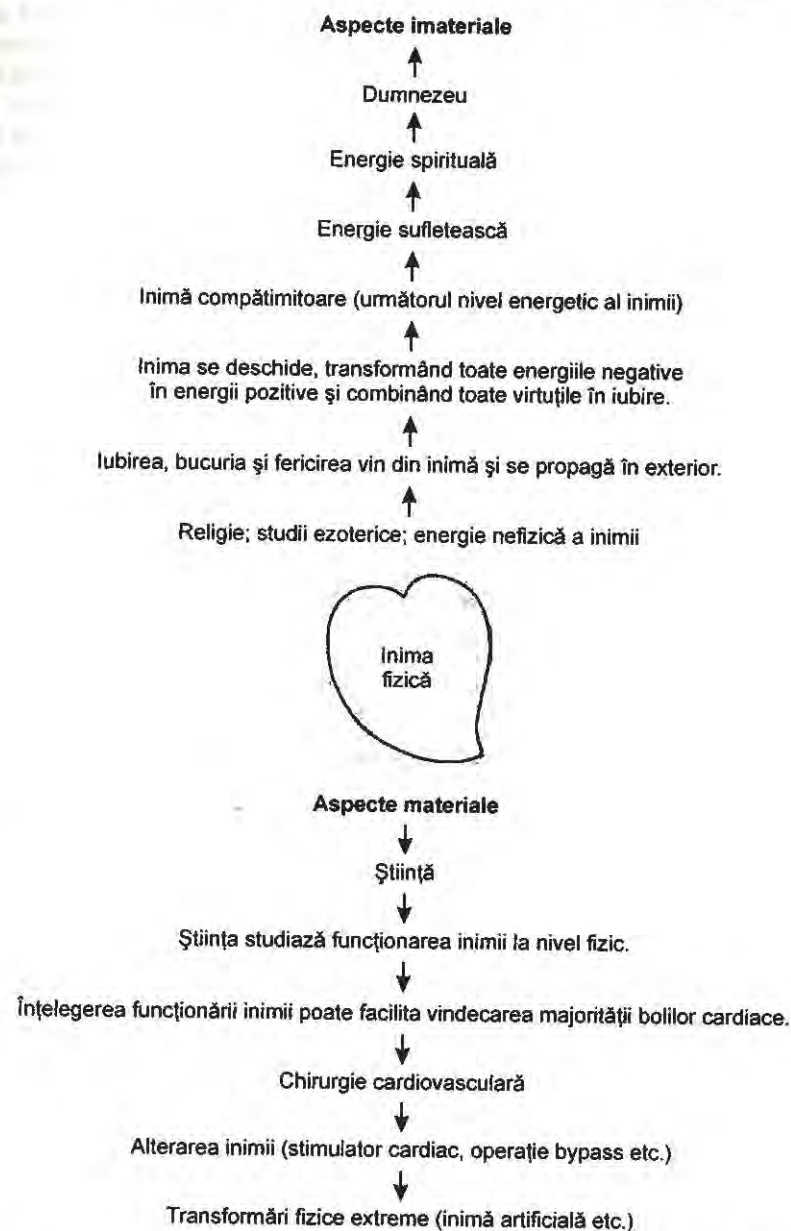
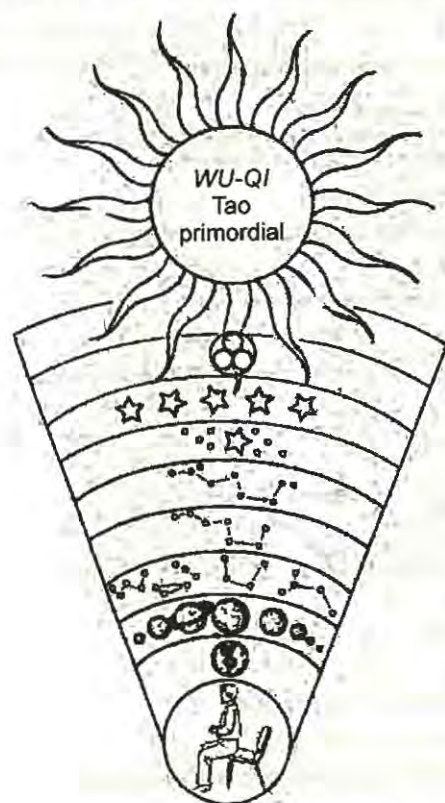


Figura 1.3. Procesele fizice și nefizice se generează reciproc și ambele tipuri sunt esențiale pentru cocrearea și evoluția universului

Wu-qi : sursa noastră originară

Prin observarea naturii și a efectelor energiei în corpul omenesc, taoiștii antici au reușit să urmărească energia universală înapoi până la punctul ei de origine. După ce au elaborat o abordare empirică prin intermediul căreia să intre în contact cu această sursă a fenomenelor observabile, au stabilit conceptul de vid primordial ca punct de pornire al întregii creații. Acestui vid i s-a dat numele de *wu-qi* (fig. 1.4). În arta tradițională taoistă, el este reprezentat ca un cerc gol, deoarece e mai presus de descrierile omenești. Pentru ca energia să înceapă să genereze efectele și formele naturii și universului, ceva trebuie să se fi mișcat în *wu-qi*. Această primă mișcare a creat diviziunea dintre material și imaterial, iar în acel moment au început toate procesele universului.



Niveluri

9. Vidul
8. Cele Trei Forțe
7. Cinci Stele Mari
6. Grupul Stelei Polare
5. Carul Mare (stelele yin vizibile)
4. Carul Mare (stelele yang vizibile)
3. Constelații
2. Planete
1. Pământul

Figura 1.4. Wu-qi - Tao primordial

Yin și yang

Taoiștii numesc yin și yang primele variații observabile ale forței universale care emană din *wu-qi*. Cele două calități ale acestei forțe pot fi înțelese ca polii pozitiv și negativ ai energiei primordiale. Yin și yang sunt tendințe inseparabile ale oricărei energii și e cu neputință să existe unul fără celălalt. Interacțiunile lor constituie rădăcina oricărei acțiuni universale; prin urmare, polaritatea yin și yang e un factor intrinsec al întregii creații (fig. 1.5).

În ultimele decenii, știința occidentală a elaborat o concepție despre creația originară similară celei din taoismul antic. Fizicienii cred că la originea întregii materii și a tuturor proceselor universale s-a aflat o explozie denumită Big Bang. Acest eveniment originar a dus la crearea particulelor elementare organizate apoi în configurații din ce în ce mai complexe.

Wu-qi

Yin = ovul
Yang = spermatozoid

Fertilizare în vederea
implantării în uter

Triplul Arzător

Sisteme cu cinci organe

Douăsprezece meridiane;
365 de puncte de acupunctură

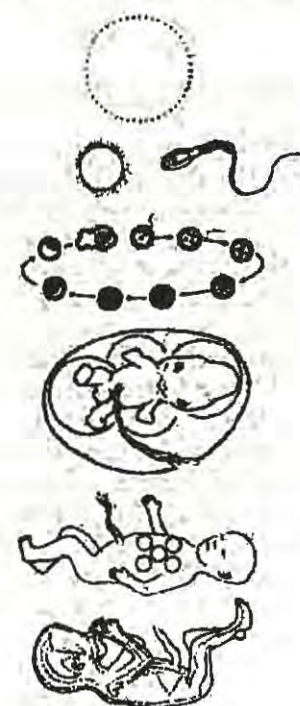


Figura 1.5. Formarea unui copil oglindește formarea universului

În cele din urmă, aceste particule au devenit unitățile structurale ale întregii materii. Se estimează că Big Bangul s-a petrecut cu 15-20 de miliarde de ani în urmă, inițiind procesul timpului și modelarea universului cunoscut.

Cele cinci procese majore ale energiei

Taoiștii au observat că interacțiunile yin și yang urmează în mod universal cinci tipare de bază care au devenit cunoscute drept cele cinci procese ale energiei (sau cinci faze, ori cinci forțe). Aceste interacțiuni au fost traduse în mod greșit prin „cinci elemente”, ceea ce a creat o confuzie între proces și elementele fizice. În taoism, elementele fizice din natură exprimă simbolic mișcarea celor cinci procese ale energiei. Astfel, focul reprezintă energia care se ridică; apa reprezintă energia care coboară; lemnul reprezintă energia în expansiune; metalul reprezintă energia care se solidifică; iar pământul reprezintă energia stabilă sau centrată. Fiecare dintre cele cinci procese ale energiei depinde de interacțiunile dintre yin-ul și yang-ul emaneate din vidul primordial.

Cele cinci procese elementare sunt expresii ale energiei observabile în natură și pre-tutindeni în univers. În spațiu, ele reglementează mișcările tuturor planetelor, stelelor și fenomenelor cosmice. În natură, susțin interacțiunile între cele cinci elemente: focul,

apa, lemnul, metalul și pământul. În corpul omenesc, influențează principalele cinci organe: inima, rinichii, ficatul, plămânii și splina. La fel cum știința occidentală consideră că atomii și particulele subatomice sunt unitățile fundamentale ale întregii materii, în taoism cele cinci procese ale energiei sunt considerate esența tuturor proceselor. Forțele care controlează cosmosul sunt identice cu cele care ne influențează fizic planeta și corpul.

Influența stelelor și a luminii asupra universului nostru interior

Alt exemplu de paralelă între universul nostru interior și cel exterior este modul în care ne influențează viața energiile stelelor. Energia stelelor se poate manifesta sub forma unor diferite culori ale luminii, a diverse frecvențe de sunete sau a prafului cosmic. Maeștrii taoiști au descoperit că fiecare viață umană e dezvoltată, structurată și influențată de diverse grupuri de stele (inclusiv de planetelor lor și de particulele cosmice produse de ele) și că aceste influențe controlează nașterea, moartea, forța vitală și norocul sau nenorocul fiecărui individ (fig. 1.6).

Pentru explorarea amănunțită a tiparelor acestor energii stelare, taoiștii au elaborat știința astrologiei la un nivel foarte înalt. Au învățat și despre o altă formă importantă de energie pe care au numit-o *forța terestră*, derivată din stele, dar accesibilă prin intermediul pământului. Astrologia chineză diferă de astrologia apuseană prin faptul că pune un accent mai pronunțat pe Pământ, care este cel mai aproape de noi și are asupra noastră o influență mult mai mare față de celelalte planete. Maeștrii taoiști vedeau Pământul ca pe o mare ființă inteligentă ale cărei schimbări în elemente și anotimpuri domină schimbările din viața omului.

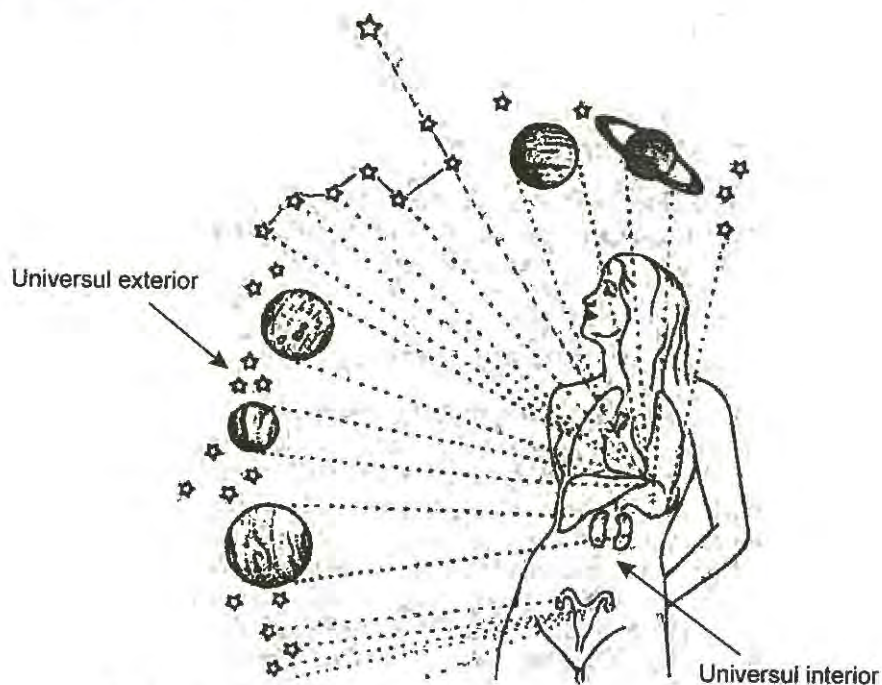


Figura 1.6. Viața umană, nașterea, moartea, norocul sau nenorocul sunt influențate de lumină, sunet și frecvență

Deși astrologia e doar unul dintre aspectele ezoterice ale studiului cosmic, efectele energiilor stelare asupra oamenilor sunt reale, după cum și radiația Soarelui (care este tot o stea) este reală. Fiecare zi din viața unei persoane reflectă o nevoie continuă de a absorbi energie din planete, stele și particule cosmice. Absorbirea acestor energii din Pământ și stele hrănește organele, glandele, simțurile, sufletul și spiritul ființei umane.

Cele trei forțe: principalele surse de qi extern

Prima forță se numește forța universală sau qi ceresc. Include energiile tuturor planetelor, stelelor, galaxiilor și prezența dragostei universale. Această forță vastă, ce impregnează totul, hrănește sufletul, spiritul și qi-ul din orice individ și orice vietate. Taoiștii spun că Luna, ce poate fi considerată planetă, are un câmp magnetic puternic care, combinat cu cel al Pământului, atrage qi din sute de miliarde de stele și planete din galaxia noastră (fig. 1.7). În timpul meditației accesăm această energie prin punctul din creștetul capului.

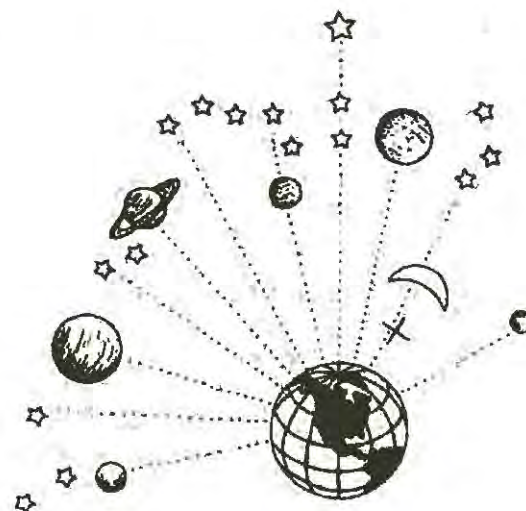


Figura 1.7. Pământul și Luna formează o combinație unică înzestrată cu puterea de a atrage qi din miliarde de stele din galaxia noastră

Energia sinelui superior, sau qi cosmic, este cea de-a doua forță a naturii. Undele/particule cosmice (particule de lumină) fac parte din qi-ul original care se rotește în spirală în materie, formând stelele și planetele. Forțele magnetice ale Pământului, Lunii și universului fac aceste particule să plutească prin atmosfera noastră asemenea prafului. Credința taoistă spune că și carnea trupului omenesc e formată din praful cosmic ajuns pe Pământ, așa cum se sugerează, de altfel, și în Biblie.

Aceste particule hrănesc intelectul și esențele tuturor organelor interne, glandelor și simțurilor din dimensiunea fizică. Oamenii sunt considerați cea mai înaltă manifestare a forței cosmice sau a sinelui superior, fiind capabili – prin meditație – să colecteze această energie în corpul lor și să o întoarcă la sursa ei primordială. Principala intrare prin care absorbim această energie este punctul dintre sprâncene.

Forța terestră este cea de-a treia forță a naturii, care include energiile Pământului-mamă: toate plantele, animalele, apa, mineralele și formațiunile naturale (oceanele, munții etc.) de pe planeta noastră. Forța gravitațională a Pământului, câmpul electromagnetic care îl înconjoară și cele cinci elemente pământești sunt câteva aspecte majore ale acestei energii. Absorbim forța terestră prin tălpi și o aducem în trunchi, la nivelul perineului și al organelor sexuale. Aceste energii hrănesc trupul fizic, furnizându-ne forța vitală zilnică și dându-ne puterea de a ne vindeca. De asemenea, ne hrănesc sufletul și spiritul, deoarece energia yin echilibrează yang-ul primit de sus.

Cele trei forțe susțin toate formele de viață

Forța universală, forța sinelui superior al ființelor umane și forța terestră conlucrează în armonie, susținând toate formele de viață (fig. 1.8). Taoiștii din vechime numeau cele trei forțe Cei Trei Puri, deoarece ele au fost primele trei energii ieșite din *wu-qi*, Marele Vid. În mod tradițional erau imaginate ca trei împărați sălășluind în cele trei *dan-tien*-uri, palatele de sus, de mijloc și de jos ale corpului. Prin cultivarea acestor trei forțe, care se manifestă în corpul uman ca *jing*, *qi* și *shen*, îmbunătățim dezvoltarea celor trei corpuri, respectiv fizic, energetic și spiritual.

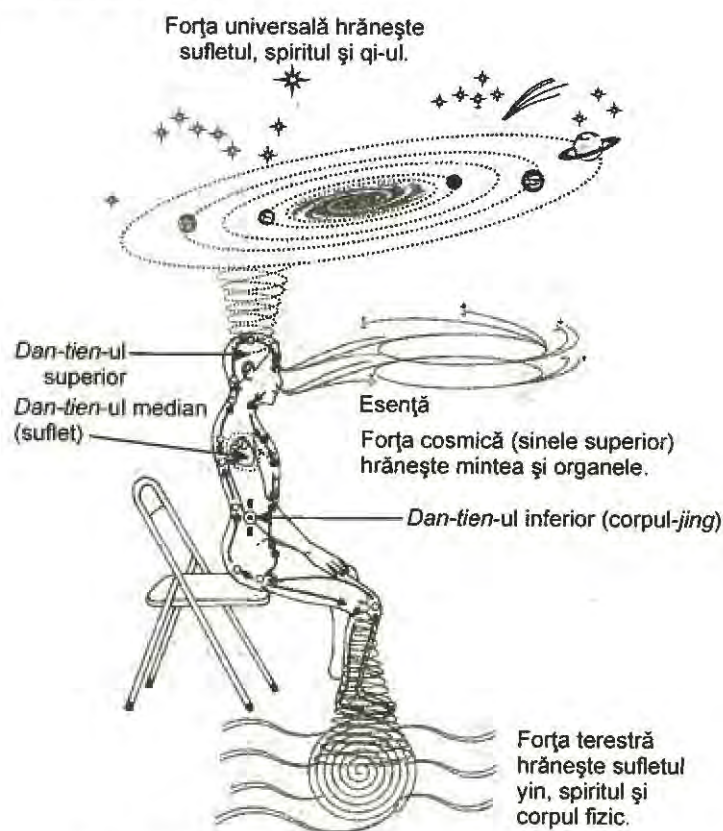


Figura 1.8. Cele trei forțe susțin toate formele de viață

Dan-tien-ul superior e legat de creier, glande și energiile universală și cosmică prin intermediul forței spiritului, sau *shen*. El include cel de-al treilea ochi, vertexul și tot capul.

Dan-tien-ul median e legat de inimă și de toate celelalte organe prin intermediul forței naturale a sufletului nostru, cunoscută sub denumirea de *qi*.

Dan-tien-ul inferior e legat de corpul fizic, de energia sexuală și Pământul-mamă prin forța cunoscută sub denumirea de *jing* (uneori transliterat *ching*). Își are centrul între ombilic și rinichi.

Vegetale, animale și minerale: sursele noastre secundare de forță universală

Taoiștii au observat că plantele și copacii se alungesc mereu în sus pentru a absorbi forța universală sub forma luminii și a undelor cosmice invizibile de la Soare, Lună și stele. Animalele, în schimb, consumă vegetația ca să absoarbă indirect această forță, iar oamenii o primesc atât din viața vegetală, cât și din cea animală. Plantele, animalele și mineralele pre-digeră forța universală și ne furnizează alimentele care, împreună cu respirația, au devenit singurul nostru mijloc de a absorbi energie, deoarece încetul cu încetul am uitat cum să o primim direct.

Digerarea mâncării constituie o metodă inefficientă de a absorbi *qi* din surse secundare. Întrucât am devenit atât de dependenți de aceste surse, ratele vibratorii ale corpului nostru energetic s-au redus pentru a primi cantități foarte mici de energie pe care le pot furniza ele. Iată de ce sunt atât de importante meditațiile Surâsului Interior și Orbitei Microcosmice: pentru că sunt mijlocul prin care putem absorbi din nou aceste forțe în mod direct.

Oamenii – canale ale forțelor universală și terestră

Într-o măsură limitată, primim în mod direct o parte din forțele vitale și pe cale naturală, deși pentru stocarea lor în corp sunt necesare practicile meditative. Taoiștii au remarcat că, spre deosebire de alte animale, oamenii au o postură verticală datorită căreia capul e îndreptat spre cer și cocicisul spre pământ, creând astfel un canal direct pentru forța universală și cea terestră. În postura verticală, cocicisul dirijează forța terestră în sus, în timp ce poziția capului direcționează forța universală în jos. Cele două forțe se combină în creier și se răspândesc în tot corpul, care în felul acesta se hrănește și se fortifică (fig. 1.9).

Acest canal este sursa dezvoltării noastre mentale, care, potrivit taoismului, a depășit-o pe cea a regnului animal cunoscut, tocmai pentru că ambele forțe sporesc în mod natural puterile minții. Animalele, îndeosebi patrupelele, tind să-și ridice coada spre cer pentru a canaliza forța universală în jos, atrăgând forța terestră în sus prin picioare. Acest tip de canalizare întărește corpul înainte ca energia să ajungă la creier (deși în cele din urmă ambele forțe circulă spre cap), conferindu-le astfel animalelor o putere fizică mai mare în locul capacității mentale superioare primite de oameni.

La oameni, forța universală coboară într-o spirală în sensul acelor de ceasornic spre punctul din creștetul capului pe unde pătrunde și hrănește toate glandele din cap înainte de a continua în jos prin cerul gurii. Forța terestră urcă prin tălpi și continuă în sus prin organele genitale, perineu, cocicis, trecând prin centrul inimii, până ajunge la glandele salivare ale limbii. Un alt traseu ridică forța terestră de-a lungul coloanei până la creier. Așadar, oamenii au capacitatea de a canaliza esențele forțelor universală și terestră pentru a-și echilibra și întări corpul, mintea și spiritul (fig. 1.10). Apăsarea limbii pe cerul gurii

conectează cele două canale ale Orbitei Microcosmice și activează forțele prezente în salivă, care se îndulcește și se îmbogățește cu energie. (Taoiștii consideră că saliva este un amestec al forțelor universale și terestre.)



Figura 1.9. Oamenii - canale pentru forțele universale și terestre

Forța universală se revarsă în jos, coborând într-o spirală în sensul acelor de ceas spre vertex.

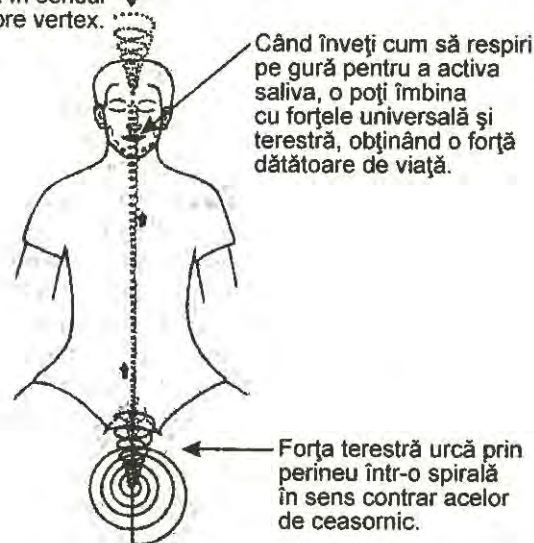


Figura 1.10. Oamenii au capacitatea de a canaliza esențele forțelor universale și terestre pentru a-și echilibra și a-și întări corpul, mintea și spiritul

Marele Circuit Ceresc și Micul Circuit Ceresc

Toate făpturile vii absorb cele trei forțe principale în conformitate cu rotirea Pământului în jurul Soarelui. Mișcarea Pământului în univers - cu o orbită completă în 365,25 de zile - face parte din Orbita Macrocosmică a forței universale, care determină cele patru anotimpuri și schimbările asociate cu ele în energia pământului (fig. 1.11). Dacă principala noastră forță (qi-ul originar) nu este suficient de abundentă pentru a atrage și absorbi forța universală, primim mai puțină energie decât folosim în viața de zi cu zi și, în consecință, ne epuizăm corpul și grăbim îmbătrânirea, apariția bolilor și moartea. Procesul se aseamănă cu modul în care acumulatorii se golesc și își pierd capacitatea de a suporta o nouă reîncărcare atunci când uităm să-i reîncărcăm.

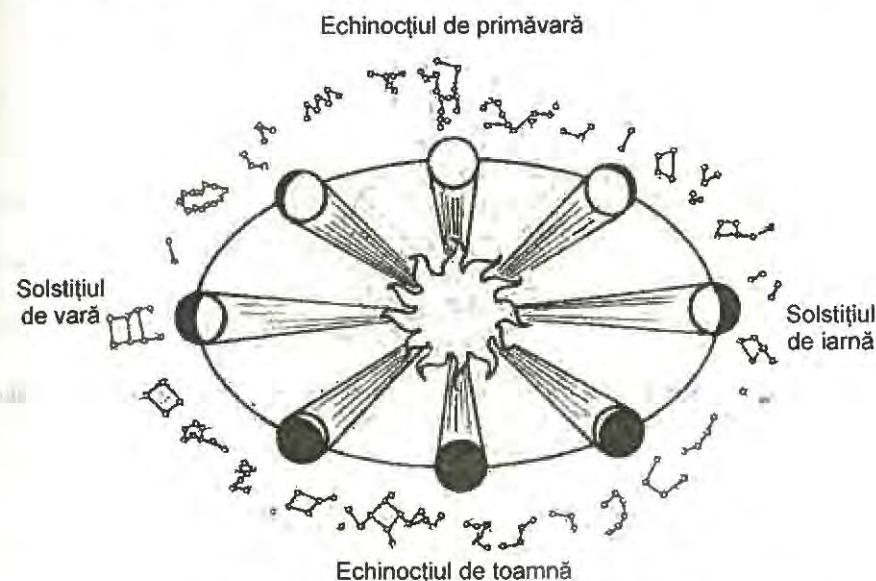


Figura 1.11. Fiecare rotație a Pământului în jurul Soarelui e analoagă cu un ciclu al Orbitei Macrocosmice

Deschizând Orbita Microcosmică (Micul Circuit Ceresc) în corpul nostru creăm o legătură cu Orbita Macrocosmică (Marele Circuit Ceresc) a universului, legătură prin care putem atinge și absorbi sursa originală a oricărei puteri (fig. 1.12). Taoiștii învață să absoarbă și să transforme în mod direct această forță în loc să depindă în întregime de energia furnizată de plante, animale și mișcările Pământului. După ce își dezvoltă corpul energetic și îl extind în spațiu, învață să ajungă la energii mai pure și mai rafinate (fig. 1.13). Cu alte cuvinte, oamenii nu sunt neapărat restricționați de orbita Pământului. Ne putem extinde în univers ca să atragem forțele necesare pentru a ne reîntregi forța vitală (fig. 1.14).



Figura 1.12. Deschizând Orbita Microcosmică și conectându-ne la ciclul Macrocosmosului, putem atrage o cantitate mai mare de forță universală

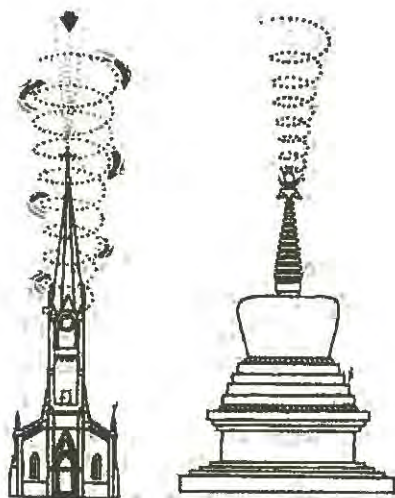


Figura 1.13. Bisericile și templele se alungesc spre cer pentru a capta forța universală și a o canaliza în jos spre oamenii care nu știu cum să ajungă la ea singuri, așa cum fac taoiștii

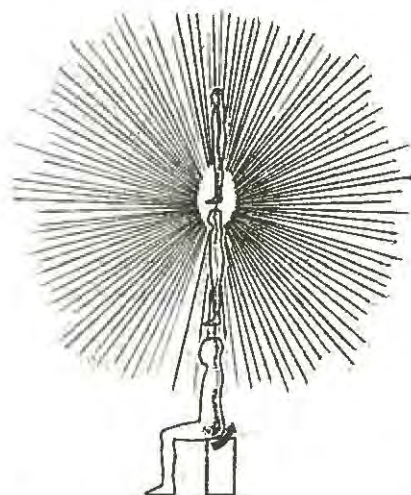


Figura 1.14. Dacă ne dezvoltăm corpurile spiritual și sufletesc, ne putem extinde mai mult în univers, fără să mai depindem de alții

Cei Trei Puri sunt sursele qi-ului nostru prenatal sau original. La rândul lui, qi-ul original ne ajută să atragem și să absorbim forțele universală, cosmică și terestră. Înțelegând cum să absorbim și să digerăm mai multă energie din aceste trei forțe, în cele din urmă vom putea înlocui qi-ul original pierdut pe parcursul vieții (fig. 1.15). Abundența acestui qi original face ca toate celelalte forme de energie să fie mult mai disponibile. Combinarea forțelor exterioare cu energiile noastre interioare produce un corp sănătos și o forță vitală mai puternică. Practicile meditative, ca Orbita Microcosmică, intensifică de zece ori acest proces.

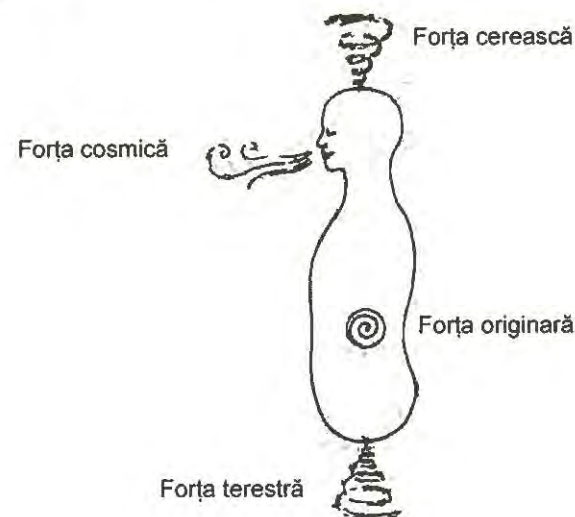


Figura 1.15. Forța originară funcționează în corpul nostru ca un acumulator, deoarece poate fi reîncărcată prin practică



Qi-ul

Ce este qi-ul?

Conceptul de qi este poate principiul cel mai elementar și mai general al gândirii taoiste. Statutul său în filosofia chineză a fost elaborat în scrierile lui Lao Zi (604-511 î.e.n.) și Zhuang Zu (399-295 î.e.n.), însă originile lui sunt mult mai vechi. Cuvântul *qi* are multe traduceri: energie, aer, respirație, vânt, suflu vital, esență vitală și așa mai departe. În ciuda dificultății de a-l defini, poate fi gândit ca energia care animă universul.

Qi-ul se concentrează și se dispersează în cicluri alternative de energie negativă și pozitivă (yin și yang), materializându-se în diverse moduri, forme și aspecte. Qi-ul nu poate fi nici creat, nici distrus, însă se transformă și re apare în noi stări de existență. Drept urmare, toate stările de existență, îndeosebi cele ale materiei fizice, sunt manifestări temporare ale qi-ului.

Qi-ul este sursa tuturor mișcărilor din univers (fig. 2.1). Mișcările stelelor și planetelor, radiația solară și tiparele gândurilor și emoțiilor noastre există datorită lui. Qi-ul este considerat sursa forței noastre vitale și factorul ce animă toate ființele vii.

Tot qi-ul este ceea ce leagă lucrurile între ele. Este elementul care împiedică părțile constitutive ale corpului nostru să se separe și să se împrăștiie. Când corpul omenesc își pierde suflul vital, energia originară (forța vitală) îl părăsește, lăsând trupul să se descompună.



Figura 2.1. Qi este mișcarea din univers, însă nu și inteligența lui

Qi-ul ține la locul lor organele, glandele, vasele sangvine și alte părți ale trupului. Când qi-ul corpului scade semnificativ, poate surveni o slăbire a organelor, care se mișcă din pozițiile lor firești, ceea ce duce la o funcționare deficicientă și o sănătate subredă. De asemenea, qi-ul încălzește corpul; orice creștere sau descreștere a temperaturii corporale indică intensitatea fluxului său. Noi concepem căldura corpului mamiferelor ca pe un „semn vital”, indicând prezența energiei qi.

Qi-ul care formează Cerul și Pământul este, în esență, același cu qi-ul care formează ființele vii. Iată cum au exprimat filosofi chinezi antici acest lucru:

Wu-qi (Marele Vid) constă în qi. Qi-ul se condensează transformându-se în miriadele de lucruri. Lucrurile se dezintegrează cu necesitate și se întorc în *wu-qi*. Când qi-ul se condensează, vizibilitatea lui devine efectivă și își face apariția forma fizică. În stare dispersată, qi-ul este substanță, și la fel este și în stare de condensare. Fiecare naștere este o condensare, fiecare moarte este o dispersie. Nașterea nu e un câștig, moartea nu e o pierdere... Când se condensează, qi-ul devine făptură vie; când se dispersează, este substratul schimbării. Zhang Zai (1020-1077 e.n.)

O făptură umană rezultă din qi-ul Cerului și cel al Pământului. Unirea dintre qi-ul Cerului și cel al Pământului se numește făptură umană (fig. 2.2). *Simple Question*, capitolul 25

În volumul *Fondamenti della medicina cinese*, Giovanni Maciocia explică:

Potrivit chinezilor, există numeroase „tipuri” de qi uman, mergând de la cel fin și rarefiat la cel foarte dens și brut. Însă toate tipurile de qi sunt în ultimă instanță un singur qi manifestat pur și simplu în diverse forme.

Cartea Facerii din Biblie spune „a făcut Dumnezeu pe om după chipul Său”. În mod similar, în gândirea chineză oamenii sunt un microcosmos al universului. Așadar, qi-ul circulă pretutindeni în univers și în oameni. Studiind felul cum funcționează qi-ul nostru, putem înțelege și mecanismele universului. Prin alchimia internă taoistă începem procesul de explorare spirituală în laboratorul corpului nostru și al minții noastre.

Obiectivul suprem al alchimiei interne taoiste este transformarea celulelor noastre astfel încât acestea să se combine cu energia cosmică (a sinelui superior) și să devină celule cosmice nemuritoare ale universului (fig. 2.3).

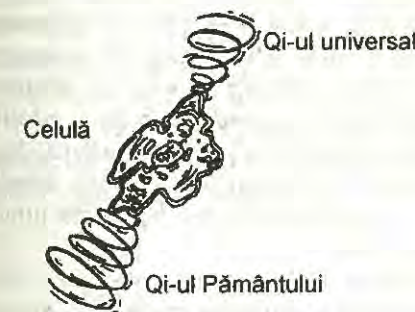


Figura 2.2. Celulele vii au capacitatea de a utiliza qi-ul extern pentru a genera inteligență, contractându-se și creând pe măsură ce se dezvoltă cu mai multă energie

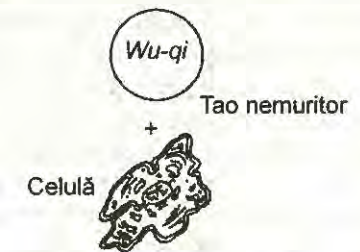


Figura 2.3. Obiectivul suprem al alchimiei interne taoiste este transformarea celulelor noastre astfel încât acestea să se combine cu energia cosmică și să devină celule cosmice ale universului. Aceste celule au capacitatea de a trăi veșnic

Qi-ul în alte culturi

Ideea de qi nu e apanajul chinezilor. Aproape fiecare cultură din lume are un cuvânt pentru exprimarea acestui concept. Dr. John Mann și Larry Short, autorii volumului *The Body of Light*, consemnează patruzeci și nouă de culturi pe glob care exprimă într-o formă sau alta conceptul de qi.

În ebraică, termenul este *ruah* și figurează în primul capitol al *Cărții Facerii*:

La început a făcut Dumnezeu cerul și pământul. Și pământul era netocmit și gol. Întineric era deasupra adâncului și duhul [*ruah*, suflarea] lui Dumnezeu Se purta pe deasupra apelor. Facerea 1,1-2

Ruah era prezent în momentul creării universului, încă dinaintea luminii. Termenul înseamnă „suflarea lui Dumnezeu” sau „suflare divină”.

În japoneză, termenul *ki* lărgeste conceptul de qi, înglobând și ideea chineză de *yi* – sau *intenție* –, indicând astfel faptul că mintea sau voința noastră constituie o influență majoră în guvernarea mișcării qi-ului, aspect foarte important în meditație și artele marțiale.

Cuvântul sanscrit pentru qi este *prana*. Cuvântul tibetan este *lung*. În limba sioux Lakota, termenul corespunzător este *neyatoneyah*. Triburile din deșertul Kalahari îi spun *num*, cuvânt ce înseamnă „energie clocotitoare”. În lumea islamică, energia *qi* este desemnată prin termenul *barraka*. Deși ideea de qi e cunoscută multor culturi, chinezii au rafinat conceptul și l-au integrat în cultura lor la un nivel neegalat. Qi este un factor central în medicina, artele marțiale, meditația, știința, pictura, caligrafia, arhitectura, designul interior și poezia chinezilor.

Perspectiva occidentală asupra energiei qi

În contrast cu majoritatea culturilor lumii, conceptul de qi pare să fie în general absent din medicina occidentală contemporană și din cercurile științifice mai conservatoare. Deloc surprinzător totuși, ideea de energie vitală și relația ei cu vindecarea au fost adoptate și explorate de mulți cercetători vestici.

Faimosul medic austriac F.A. Mesmer (1734-1815) a fost un pionier în cercetarea occidentală implicând principiile energetice. A realizat numeroase experimente și demonstrații publice legate de fenomenul pe care el îl numea „magnetism animal”. Mesmer credea că putea să exploateze o forță magnetică universală și să o direcționeze cu mâinile pentru a vindeca oamenii. A obținut multe succese, în special în cazurile de isterie, însă ideile sale nu au fost acceptate de medicii convenționali. Întrucât Mesmer nu a dovedit existența magnetismului animal într-un laborator, l-au considerat escroc. În cele din urmă, colegiul local al medicilor l-a obligat să plece din Viena.

Mesmer a avut de înfruntat atitudini asemănătoare și după ce s-a mutat la Paris, unde comunitatea medicală pariziană a numit o comisie pentru a-i investiga practicile. Comisia a trebuit să admită că metodele lui Mesmer funcționau, însă a refuzat să accepte explicația magnetismului animal și a preferat să nu atribuie succesele vreunui principiu științific cunoscut. Inițial numite mesmerism, metodele lui au devenit cunoscute mai târziu sub denumirea de hipnoză.

Mai recent, Wilhelm Reich (1897-1957), discipol timpuriu al lui Sigmund Freud, a fost intrigat de ceva ce el numea „energie orgonică”, o formă de energie cosmică primordială (sau qi) pe care o asocia cu energia sexuală. În ciuda numeroaselor succese clinice, a fost criticat aspru și persecutat pentru teoriile sale. U.S. Food and Drug Administration a obținut împotriva lui un ordin necontestat care îi interzicea să vândă dispozitive acumulative de energie orgonică pe temeiul că existența acesteia nu putea fi dovedită. Reich a refuzat să-și susțină ideile științifice în fața unui tribunal și a ignorat interdicția. A fost judecat pentru sfidarea curții, declarat vinovat și condamnat la doi ani de detenție într-un penitenciar federal. A murit în 1957 în închisoarea Lewisburg.

Atitudinile au început să se schimbe în Occident după 1972, când președintele Richard Nixon a restabilit relațiile diplomatice cu China. La Beijing, medicii chinezi l-au operat de urgență pe James Reston, corespondent *The New York Times*, utilizând doar acupunctura pentru a-l anestezia. Începând din acel moment, numeroase delegații de medici occidentali au asistat la cazuri similare în China. În cele din urmă, medicina vestică a trebuit să admită că doctorii chinezi dau energiei qi aplicații practice care pot vindeca realmente corpul uman. În doar câțiva ani, pe tot cuprinsul Statelor Unite și al Europei s-au înființat numeroase școli de medicină chineză și majoritatea orașelor vestice au acum acupuncturiști în serviciul celor suferinzi.

Deoarece conceptul de qi nu se limitează la un singur domeniu al științei occidentale actuale, pentru vestici este dificil de înțeles. Nu se încadrează ușor nici în fizică, nici în ingineria electrică, nici în biochimie, medicină sau psihologie, dar e limpede că are legătură cu toate. Acum au început să apară oameni de știință sintetizatori care au o pregătire îndeajuns de vastă și suficientă curiozitate pentru a cerceta energia qi. În mod interesant, descoperirea endorfinelor, analgezicele naturale ale corpului, a rezultat dintr-o investigație a modului în care funcționează anestezia acupuncturală. A fost doar prima dintre numeroasele inovații științifice realizate datorită studiului energiei qi, care continuă și acum.

Recent, câțiva cercetători respectați au examinat fenomenele legate de qi. Dr. Herbert Benson, medic și autor al volumului *The Relaxation Response*, coordonează în prezent un proiect de cercetare despre qi gong. Dr. David Eisenberg, absolvent al Facultății de Medicină Harvard, a scris *Encounters with Qi*, o carte despre experiențele pe care le-a avut cu acupunctura și maeștrii qi gong pe când era student la un colegiu de acupunctură din China. Dr. Robert Becker, ortopedist de la Universitatea din Syracuse și autor al volumului *The Body Electric* (fig. 2.4), încearcă să explice qi-ul în lumina studiilor sale de bioelectricitate și raportul acestuia cu mintea și vindecarea. Cercetările realizate de dr. Becker în domeniul electricității și al rolului acesteia în regenerare au dus la actuala metodă care utilizează curenți electrici de joasă intensitate pentru a stimula procesul de sudare a fracturilor osoase.

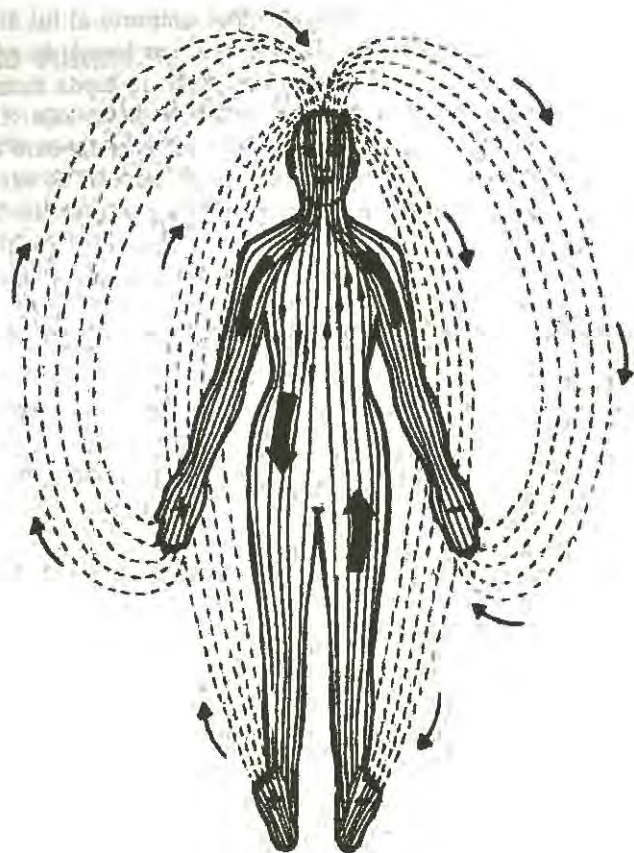


Figura 2.4. Corpul electric

Două tipuri de qi intern: ereditar și dobândit

Există multe tipuri de qi, dar toate se încadrează în două categorii de bază: qi ereditar și qi dobândit.

Qi-ul ereditar (qi-ul originar)

Qi-ul ereditar este acel qi care ne însoțește din momentul concepției și până la moarte. Ne hrănește în uter și este temelia forței noastre vitale până murim. Chinezii numesc acest tip de qi Forță Pre-Cerească, Qi Cerească Prim, suflu dinaintea nașterii sau energie prenatală. Deși există câteva tipuri de qi ereditar, pentru scopurile prezentei cărți cea mai importantă formă este qi-ul originar sau forța originară (*yuan-qi*) (fig. 2.5).

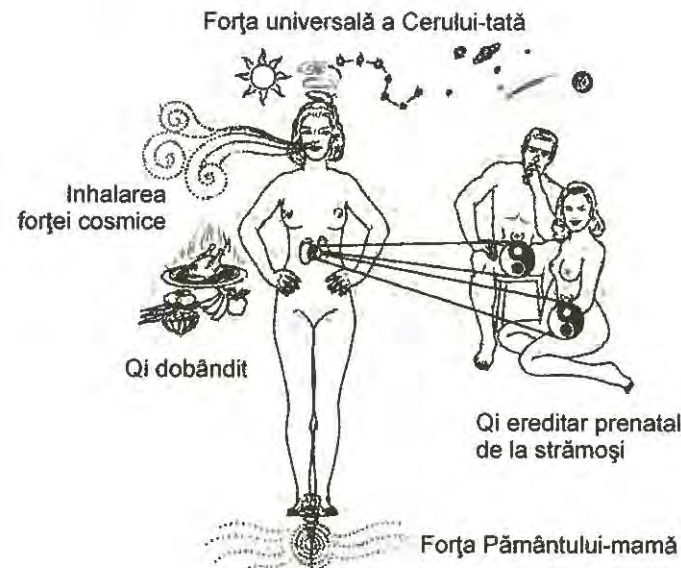


Figura 2.5. Există numeroase tipuri de qi, împărțite în două categorii de bază: qi ereditar și qi dobândit

Deși derivă din forțele Cerului și Pământului, qi-ul originar este instilat în corp prin iubirea și unirea sexuală a părinților noștri. Taoiștii cred că, în timpul actului de iubire și sex, toate esențele corporale ale bărbatului și femeii se condensează în qi-ul orgasmic, care absoarbe în sine și reunește forțele universale, a sinelui superior și terestră. Energiile orgasmice yin și yang se combină cu aceste forțe exterioare atunci când spermatozoidul se unește cu ovulul, formând qi-ul originar în momentul concepției (fig. 2.6). Taoiștii numesc asta Întâlnirea Cerului cu Pământul.

Odată unite, aceste forțe atrag forțe mai înalte din *wu-qi*. Actul de iubire și unire sexuală atrage aceste forțe puternice în asemenea măsură încât poate crea o viață umană nouă (fig. 2.7). Pe durata sarcinii și după naștere, bebelușul este hrănit în permanență de aceste forțe prin intermediul substanțelor nutritive primite de la mamă (mai întâi prin cordonul ombilical, apoi prin alăptare).

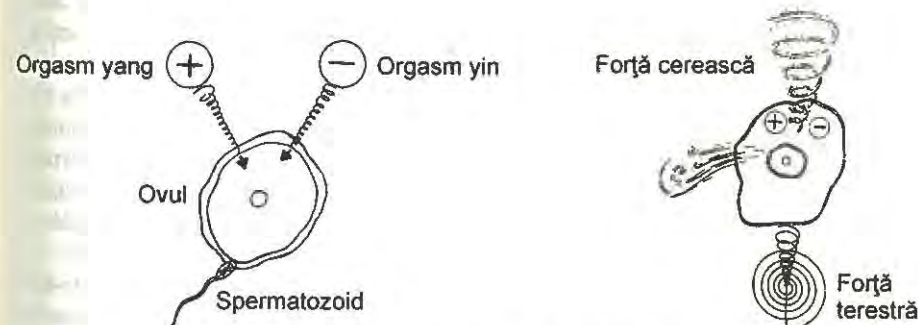


Figura 2.6. Unirea dintre yin și yang, qi-ul originar în oameni

Figura 2.7. Primele celule complete au puterea de a atrage și de a uni forțele cerească, terestră și cosmică

Qi-ul dobândit

Qi-ul dobândit include toate tipurile de qi produse după naștere. Chinezii numesc acest tip de qi Respirație Post-Cerească, Forță Cerească Posterioară, qi postnatal sau energie postnatală. (E important să înțelegem că toate aceste expresii colorate sunt doar diverse modalități de a traduce aceleași cuvinte din chineză.)

Sursele primare ale qi-ului dobândit sunt alimentele pe care le ingerăm, apa pe care o bem și aerul pe care îl respirăm. În plus, fie că suntem sau nu conștienți, primim constant energie de la cele trei forțe: energia universală sau cerească, energia sinelui superior sau cosmică și energia terestră. Numeroase practici taoiste au scopul de a ne învăța să ne sintonizăm cu cele trei forțe, să le absorbim și să le digerăm energiile.

Qi-ul originar în om

Qi-ul originar este bateria corpului

În momentul când cordonul ombilical este tăiat și începem să respirăm, qi-ul originar este stocat în corpul nostru, ca încărcătura unei baterii. În fiziologia taoistă, qi-ul originar este depozitat în spațiul dintre ombilic, rinichi și centrul sexual, puțin deasupra zonei pelviene (fig. 2.8). În fiecare moment al fiecărei zile luăm din acest qi pentru combustia energiei primite din surse exterioare, ca mâncarea, aerul și energiile din Pământ, Lună, Soare și stele.

Procesul se aseamănă cu sistemul electric al unui automobil, care depinde de baterie pentru a se pune în funcțiune (fig. 2.9). În combinație cu aerul și carburantul, scânteia de la acumulator declanșează combustia internă. Forța combustiei interne acționează motorul care, la rândul său, pune mașina în mișcare. După ce s-a realizat aprinderea și motorul merge, acumulatorul nu mai trebuie să producă scânteia, deoarece generatorul sau alternatorul preia sarcina de a menține curentul. Apoi alternatorul reface energia pierdută din baterie. Când bateria este în stare bună, poate fi încărcată continuu, la fel cum qi-ul originar poate fi reprovizionat cu energie, fie în mod indirect, cu qi luat din organele vitale, alimente și aer, fie direct, prin oricare dintre cele trei forțe majore.

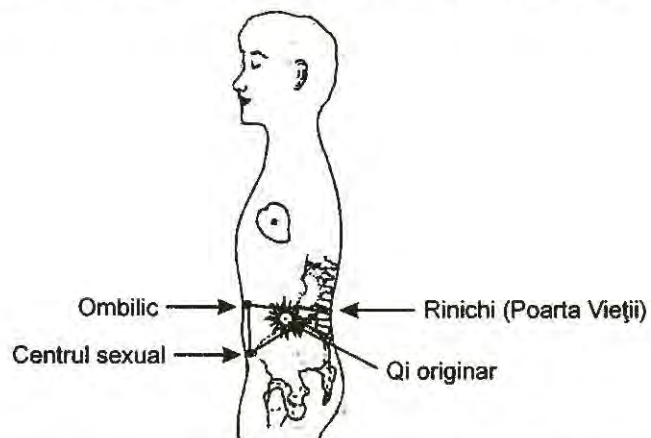


Figura 2.8. Qi-ul originar este stocat în spațiul dintre ombilic și centrul sexual



Figura 2.9. Qi-ul originar e ca o baterie care alimentează corpul. Întrebuițăm această energie în viața cotidiană



Figura 2.10. Odată ce dorințele noastre sexuale se activează și ies din corp, simțurile noastre sunt încărcate de poftă pentru multe tipuri de stimulare, ceea ce ne epuizează și mai mult energiile

Qi-ul originar poate ieși din corp în multe feluri, de exemplu prin excese în materie de vorbit, muncă, citit, reverii sau activități sexuale. Cu alte cuvinte, ne secătuim qi-ul originar atunci când nu ne folosim simțurile și energia sexuală așa cum se cuvine. Taoiștii privesc energia sexuală ca pe o parte majoră a forței originare.

În ziua de astăzi suntem tentați să ne împrăștiem forța vitală în multe direcții. Numeroase reclame din reviste și clipuri publicitare transmise la televizor, de exemplu, sunt menite să ne activeze dorințele sexuale. Odată activată, dorința sexuală stimulează și alte dorințe senzuale. Aceste dorințe trag forța originară din noi, combinând-o cu mesajul publicitar. Simțurile noastre se încarcă de poftă pentru orice fel de stimulare sau produs, exact așa cum intenționează creatorii de publicitate (fig. 2.10). Aceștia ne conving să cumpărăm și să consumăm o mulțime de lucruri de care nu avem de fapt nevoie. Consumul abuziv ne epuizează forța vitală și ne împiedică să o utilizăm în scopuri mai productive, de vindecare și spirituale.

Mulți alți factori din viața cotidiană ne secătuiesc rezervele de forță originară și energie sexuală. Când prin ejaculare sau menstruație se pierde prea multă energie sexuală, atât voința (asociată cu rinichii și cu energia sexuală), cât și corpul slăbesc tot mai mult. Când voința e slabă, ne formăm obiceiuri alimentare nesănătoase. Dieta neadecvată, criticarea altora, hărțuirea sexuală și limbajul murdar cauzează o pierdere suplimentară de energie sexuală prin intermediul gurii. Concentrarea asupra defectelor altora și consumul de pornografie ne epuizează energia sexuală prin ochi și slăbesc ficatul. Ascultarea bârfelor și criticilor vatămă urechile și rinichii, secătând direct energia sexuală. Gândirea negativă, gândurile obscene, reveriile și fanteziile sexuale excesive secătuiesc creierul, măduva osoasă și energia sexuală (fig. 2.11).

Maeștrii taoiști din vechime avertizau: „Păzește-ți simțurile și energia sexuală!”. Noi ne-am obișnuit cu asaltul constant asupra simțurilor și îl acceptăm ca parte din cultura noastră, însă trebuie să recunoaștem pericolul publicității și să ne rupem de efectele sale care paralizează mintea. Dacă vrem să deținem controlul asupra propriei vieți, trebuie să ne păzim și să ne conservăm forța vitală și energia sexuală.

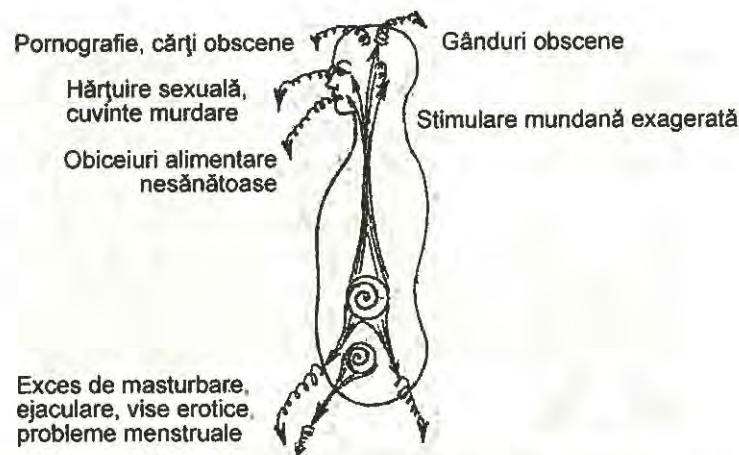


Figura 2.11. Energia sexuală se risipește în multe feluri

Menținându-ne qi-ul original, ne putem spori capacitatea de rezistență și durata vieții. Însă dacă neglijăm să ne reîncărcăm, „bateriile noastre interioare” vor slăbi.

Ori de câte ori inspirăm, suflul original din abdomenul inferior se ridică spre gură și se combină cu aerul inhalat din afară. Putem învăța cum să absorbim forță terestră prin organele sexuale, perineu și osul sacru; forță cosmică prin punctul dintre sprâncene; și forță universală prin punctul din creștetul capului. Tehnicile avansate de respirație ne permit să respirăm cu întreg corpul (fig. 2.12).

Inspirarea și expirarea corectă a aerului deplasează energia interioară în sus, apoi în jos, prin Canalul Concepției de la nivelul gurii. Dacă nu știm cum să coborâm această energie în ombilic sau dacă neglijăm să o facem, ea va ieși pe nas sau pe gură cu fiecare expirație. Dacă obosim și ajungem să gâfâim, putem pierde și mai mult qi original.

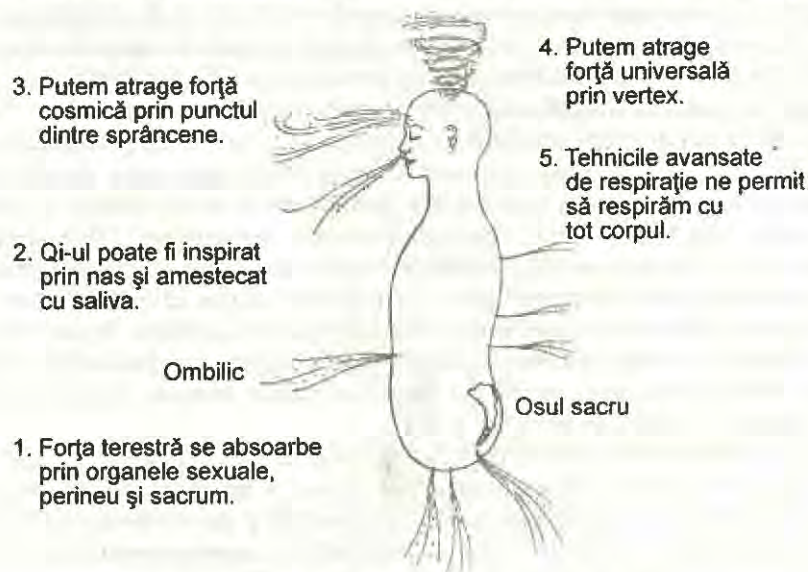


Figura 2.12. Cu fiecare inspirație, atragem energie în corp

Cum să sporim și să refacem qi-ul original

Dacă îți focalizezi qi-ul vital până se rafinează în cel mai înalt grad, poți deveni ca un copil nou-născut ?

Lao Zi

Dacă avem o clipă liberă în timpul zilei, e bine să ne întoarcem simțurile și dorințele sexuale spre interior și să ne fixăm mintea, ochii și inima asupra forței originare. Acest lucru ne va ajuta să conservăm și să sporim forța (fig. 2.13).

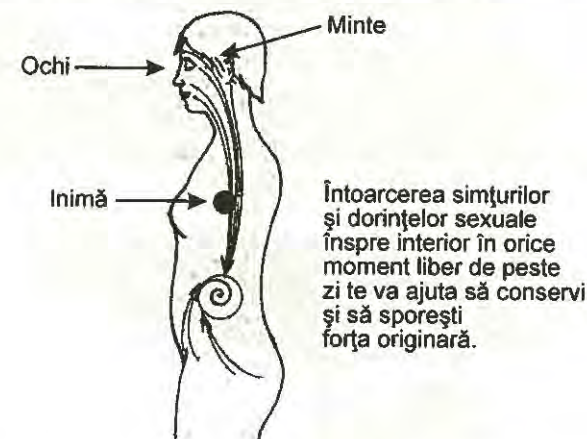


Figura 2.13. Multe dintre viciile noastre lumești sunt legate de dorințele sexuale. Energiile sexuale neechilibrate ne împing să căutăm numeroase forme de satisfacție în lucruri materiale de care nu avem de fapt nevoie

Respirația corectă și Orbita Microcosmică

Unul dintre motivele majore pentru a practica Orbita Microcosmică este revenirea corpului la o stare de inocență și virtute, ca în pruncie, când energia noastră era pură și întreagă. Conform Bibliei, Iisus a spus că nu ne putem întoarce la Dumnezeu decât dacă redevenim asemenea copiilor. Prin meditația Orbita Microcosmice putem să dăm naștere unei individualități noi, să ne refacem forța originară și să revenim la o energie ca aceea a copiilor.

Cum am menționat anterior, suflul original urcă spre gură, unde se combină cu alimentele ingerate și aerul respirat. Putem învăța să încorporăm conștient forța universală, pe cea a sinelui superior și pe cea terestră, să le amestecăm cu qi-ul original, după care să le coborâm prin Canalul Concepției până la ombilic, unde pot fi rafinate pentru a ne spori și reface qi-ul original.

Învățarea și practicarea meditației Orbita Microcosmice constituie cea mai bună modalitate de a ne menține qi-ul original. Păstrând canalele deschise și funcționale și atrăgând în corp energie din exterior, ne conservăm qi-ul original și ne mărim capacitatea de a digera și utiliza energiile absorbite din afară – pe care le-am clasificat drept qi extern sau qi dobândit. La fel ca în investiții, e mai bine să cheltuim doar dobânzile luate pentru depozitele moștenite și create prin economisire decât să risipim capitalul principal cheltuind mai mult decât primim sau câștigăm.

Inspirarea energiei cosmice

Taoiștii spun că aerul conține o forță vitală, distinctă de elementele majore reprezentate de oxigen, azot și carbon. Aerul mai e compus și din ioni (protoni și electroni cu sarcină), al căror număr e redus adeseori din cauza poluării, aerului condiționat, clădirilor din beton, supraaglomerării din orașe și a altor condiții din societatea modernă. Fără aceste particule energetice, indivizii ajung să se simtă extenuați și obosiți. Știința studiază modalități de a înlocui aceste particule în zonele săracite de intervențiile umane, însă pentru a le absorbi energiile trebuie să le separăm de aer, așa cum peștii separă oxigenul din apă. Maeștrii taoiști își folosesc mintea, ochiul lăuntric și inima pentru a distinge și clasifica diversele forme de qi din natură și univers (fig. 2.14).

Respirația este una dintre cele mai importante funcții care ne susțin viața. Totuși, cei mai mulți dintre noi nu realizează că particulele cosmice de energie din atmosferă sunt la fel de importante pentru supraviețuirea noastră ca și oxigenul. (Aceste particule ionizate mai sunt denumite și Forță Cerească Posterioară). Când concentrația lor se reduce, e posibil să ne simțim slăbiți, obosiți și deprimați sau putem suferi ca urmare a unor stări emoționale negative, ba chiar a unor afecțiuni fizice.

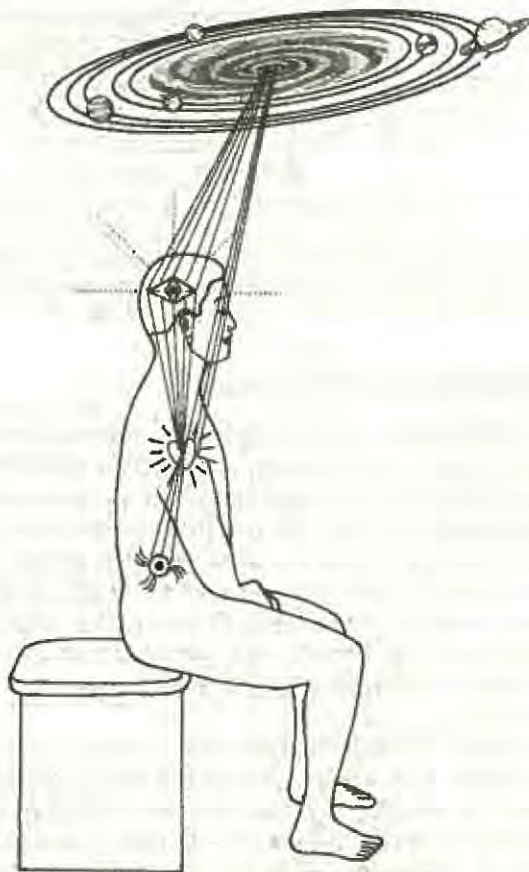


Figura 2.14. Maeștrii taoiști folosesc mintea, ochiul lăuntric și inima pentru a distinge și a clasifica diversele forme de qi din natură și din univers

Taoiștii și-au dat seama că inhalarea energiilor externe în plămâni nu constituie cea mai bună utilizare a lor pentru corp. Ei au mai descoperit și că energia qi poate fi separată de aer atunci când îl inhalăm și îl amestecăm cu forța originară din salivă. Apoi putem înghiți această energie odată cu saliva, astfel încât corpul să o întrebuințeze imediat și mai eficient. De asemenea, putem folosi punctul dintre sprâncene, palmele și pielea ca să absorbim energii pentru uzul corpului. Maeștrii taoiști au creat numeroase practici care ne ajută să atragem forțe exterioare, ca qi gong, tai chi, precum și diverse forme de meditație. Meditațiile, ca Orbita Microcosmică, constituie cea mai directă modalitate de absorbire a acestor energii.

Conservarea energiei sexuale menține și reface forța originară

Trebuie să ne menținem, de asemenea, energia sexuală, pe care taoiștii o numesc jing-qi. Ea face parte din forța noastră originară și poate fi sporită, cu condiția conservării energiei jing-qi. Când este suplimentată de energiile din aerul respirat și alimentele consumate, forța noastră originară ajută corpul să producă energie sexuală. Totuși, bărbații și femeile se secătuiesc inconștient de această energie prin ejaculare excesivă și menstruație, irosind o sursă incredibilă de potențială forță vitală. Redirecționând energia sexuală înspre organele interne și glande (fig. 2.15), persoana se poate bucura de o viață sexuală minunată și de energie abundentă pentru vindecarea și revitalizarea trupului. S-a descoperit că energia sexuală, sau jing-qi, este cea mai puternică forță din corp atunci când este reciclată intern. Acest proces vindecă și întărește celelalte organe și glande, crescându-le producția de qi.

Redirecționarea energiei
sexuale spre organe
și glande



Figura 2.15. Energia sexuală (jing-qi) – parte a forței originare

Sperma și ovulul sunt esențele condensate ale forțelor universale și terestre, iar puterea lor, jing-qi, crește regulat dacă este reciclată. Utilizarea acestor surse de energie mărește mult forța vitală, iar o forță vitală sporită se traduce în hrană pentru trup, minte și spirit. Primul pas spre transformarea energiei sexuale în forță vitală este deschiderea canalelor Orbita Microcosmice astfel încât qi-ul pozitiv să circule în centrii superiori și să se transforme pentru a satisface necesitățile corpului.

Qi-ul și autovindecarea

Din perspectivă taoistă, sănătatea și vindecarea depind de cantitatea și calitatea qi-ului din corp. Acupunctura, presopunctura, medicina pe bază de plante și multe alte arte curative acționează direct în vederea echilibrării energiei interne. Qi-ul este un factor causal într-o gamă largă de fenomene corporale. De exemplu, un deficit de qi în rinichi ar putea duce la o afecțiune fizică și psihică manifestată prin nervozitate, inhibiție sexuală sau impotență. (Atât excesul, cât și deficitul de qi pot cauza boli.)

Exercițiul fizic fortifică mușchii cu energia corpului, sporindu-ne capacitatea de a consuma cantități mai mari de qi. Taoiștii au descoperit că deschiderea principalelor canale energetice poate intensifica mai eficient circulația qi-ului, amplificând-o cu energia absorbită din surse exterioare. Ei susțin că meditația, o dietă adecvată și exercițiul fizic sunt foarte importante pentru viața și creșterea noastră spirituală.

Majoritatea bolilor și durerilor rezultă din blocaje ale qi-ului, deoarece un număr prea mare de protoni se acumulează în locurile nepotrivite, ceea ce împiedică fluxul de electroni în principalele canale ale corpului. De multe ori ne putem vindeca singuri, fără să recurgem la tratamente medicale, prin simpla eliminare a unor astfel de blocaje și mărin fluxul de qi. Lucrul cu energia qi pentru a vindeca trupul este o formă de acupunctură „fără ace”. Întrebuințând simțurile lăuntrice pentru a conduce qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice, creăm un canal degajat și deschis, astfel încât sănătatea noastră internă să se întrețină singură. Nu numai că intensificarea fluxului natural de qi în corp înlătură blocajele, dar practica ajută trupul să absoarbă mai mult qi din alte surse (fig. 2.16).

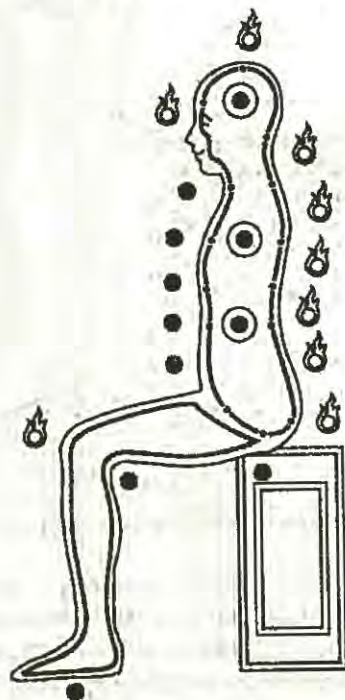


Figura 2.16. Practica Orbitei Microcosmice va intensifica fluxul bioelectric (qi)

Qi-ul extern primit din Pământ, de la Soare și stele poate fi transformat și rafinat într-o forță vitală amplificată, utilă pentru autovindecare și creștere spirituală. Centrii Orbitei Microcosmice primesc un surplus de qi din aceste surse, dar și din organe și glande. Circulația energiei alimentează toate punctele deficitare și echilibrează qi-ul corpului în general, reducând nevoia de a apela la acupunctură și la alte arte curative. Lucrul interior constituie cea mai bună formă de menținere a sănătății și de medicină preventivă.

Maeștrii taoiști din epoca modernă pot vedea carențele energetice care cauzează afecțiunile în interiorul persoanei. Ei știu și cât de dificil poate fi să-i înveți pe alții cum să se vindece singuri, în special pe cei grav bolnavi. Cu toate acestea, realizează că e mai bine să le explice cum să se vindece singuri decât să îi lase să depindă de ei pentru vindecare. Există însă cazuri în care tehnicile de autovindecare pot depăși capacitățile unei persoane. Din acest motiv, taoiștii au elaborat diverse forme de meditație bazate pe qi, de la alchimie internă și acupunctură, care utilizează puterea minții, anumite exerciții qi gong sau ace pentru a înlătura blocajele ce provoacă durere și boală.

Qi-ul și meditația

Cu mii de ani în urmă, maeștrii taoiști au descoperit centrii qi ai corpului prin intermediul observației interne. Tehnica implica îndepărtarea trupului de stimulii exteriori, pentru a permite activarea simțurilor interioare. Liniștind procesele mentale și fizice și folosindu-și simțurile interioare, maeștrii au descoperit că unele părți ale trupului au mai mult qi decât altele. Acestea servesc ca puncte de colectare a substanțelor nutritive pentru anumite organe și glande. Acești centri pot primi qi din surse exterioare, cum ar fi energia electromagnetică, vibrația Pământului, lumina și frecvența sunetului eminate de Lună, Soare și stele. Forța universală, sub forma luminilor roșie și violetă ale dragostei necondiționate, se adaugă la această hrană (fig. 2.17).

Maeștrii au învățat că acești centri se conectează într-un traseu pe care l-au numit Orbita Microcosmică. La vremea respectivă nu exista conceptul de electricitate așa cum îl știm astăzi. Cu toate acestea, taoiștii au reușit să depisteze fluxul de energie electromagnetică a corpului (qi).

Maeștrii au învățat să-și folosească mintea și ochiul lăuntric pentru a ghida qi-ul de-a lungul acestui traseu. L-au folosit ca să se vindece pe ei înșiși, creând astfel o bază pentru activitatea spirituală. Pe măsură ce și-au dezvoltat simțurile interioare pentru a distinge și clasifica qi-ul în funcție de proveniență (Soare, Lună, stele etc.), au învățat și cum să absoarbă în corpul lor mai mult qi din fiecare sursă.

Circuitul Orbitei Microcosmice se compune din două canale majore, denumite Canalul Conducător și Canalul Concepției. Canalul Conducător pornește de la perineu, merge în sus de-a lungul coloanei vertebrale și capului, sfârșindu-se în cerul gurii. Canalul Concepției urcă de la perineu pe partea din față a corpului și se termină în vârful limbii. Cele două canale se conectează între ele dacă atingem cu vârful limbii cerul gurii.

Orbita Microcosmică e ca un mare rezervor de qi ce furnizează qi hrănitor în restul corpului. Mai întâi umple Canalele Extraordnare sau Ancestrale. (În total există opt Canale Extraordnare. Canalele Conducător și Concepției – ale Orbitei Microcosmice – sunt primele două. Acestea alimentează celelalte șase Canale Extraordnare.) Apoi umple cele douăsprezece Canale Principale: șase Canale Yin și șase Canale Yang. Fiecare Canal Yin sau Yang e conectat la un organ vital. În felul acesta, meditația Orbitei Microcosmice trimite qi hrănitor în tot corpul.

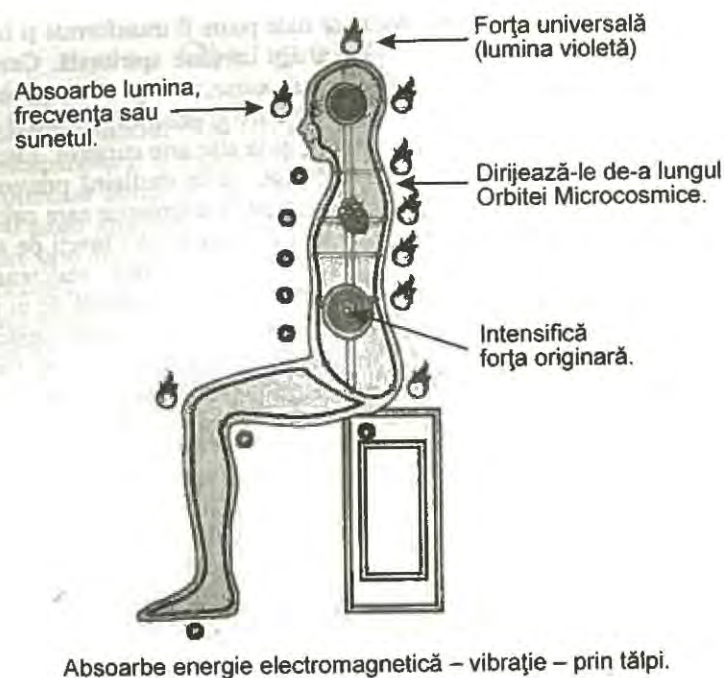


Figura 2.17. Orbita Microcosmică

Toți ne naștem cu traseul Orbitei Microcosmice deschis și activ. Chiar și în uterul matern, qi-ul fetusului circulă de-a lungul Orbitei Microcosmice (fig. 2.18). După naștere, traseul rămâne de obicei degajat și deschis până la începutul pubertății, când corpul trece prin stresul schimbării hormonale, al transformării rapide și al emoțiilor năvalnice din timpul dificilei faze a adolescenței. Stresul e unul dintre factorii majori din spatele blocajelor de qi apărute în corp la maturitate. Redeschizând conștient Orbita Microcosmică putem să ne sporim eficiența consumului energetic și să începem să compensăm eventualele pierderi de energie.

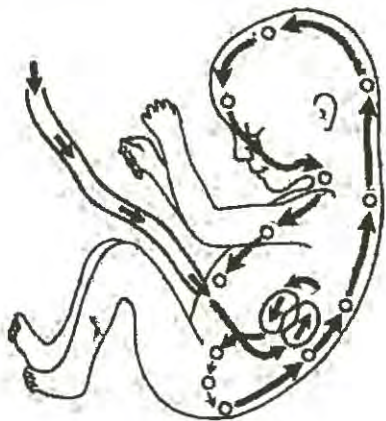


Figura 2.18. Orbita Microcosmică circulă qi-ul în fetus cât timp acesta se află în uterul mamei

Întrucât calitățile spirituale – sau virtuțile – sunt asociate cu organele vitale, taoiștii practică regenerarea și păstrarea corpului fizic într-o stare de sănătate robustă, ca temelie a practicilor spirituale. Când un organ nu primește suficient qi, e posibil ca sănătatea fizică a organului să se deterioreze; în același timp, virtutea asociată cu organul respectiv se va manifesta mai greu.

Qi-ul acționează ca o legătură între corpul fizic, corpul energetic (sufletul) și corpul spiritual (fig. 2.19), așa cum combustibilul din motorul unei bărci creează forța care o propulsează pe apă. Qi-ul este combustibilul pentru fiecare dintre aceste corpuri. După cum o ambarcațiune poate eșua dacă nu are combustibil, la fel și corpul, sufletul și spiritul pot fi ținute pe loc de un nivel scăzut de energie.

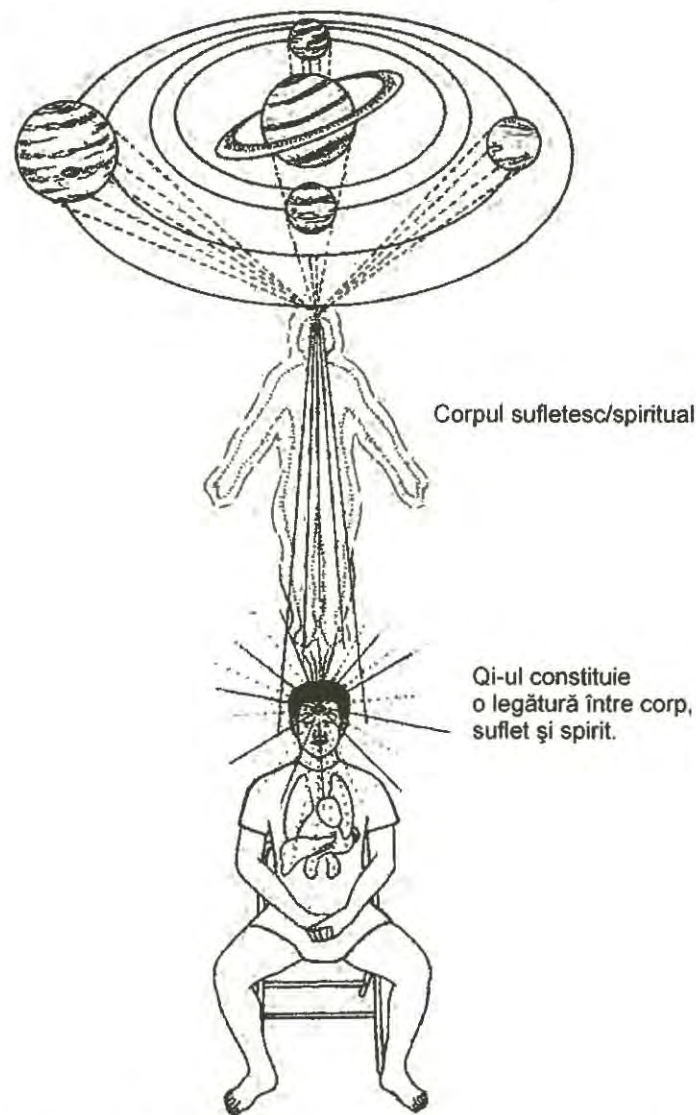


Figura 2.19. Sănătatea fizică este temeliea practicilor spirituale

Asta nu înseamnă că persoanele bolnave sunt incapabile de creștere spirituală. E mai greu să te concentrezi asupra spiritualității când nevoia de vindecare e acută, însă procesul de vindecare în sine poate fi o experiență spirituală dacă cineva îl îmbrățișează din toată inima.

Alchimia internă: lucrul cu emoțiile și cu qi-ul

În practicile alchimiei interne taoiste, lucrul cu emoțiile merge mână în mână cu lucrul cu energia. Multe dintre blocajele survenite în canale sunt create de emoțiile negative sau sunt legate de ele (fig. 2.20). Prin practicarea Surâsului Interior și a celor Șase Sunete Vindecătoare învățăm să ne ascultăm corpul și să intrăm mai bine în legătură cu emoțiile noastre pozitive și negative. Dezvoltarea energiilor virtuozose ajută la eliminarea blocajelor, la grăbirea vindecării și la acumularea de energie.

În plus, practicând meditația Orbitei Microcosmice putem descoperi tensiuni fizice în diverse puncte energetice importante. Tensiunile fizice sunt frecvent rezultatul emoțiilor negative de care ne agățăm. Când reușim să deplasăm qi-ul prin aceste puncte, învățăm să destindem tensiunile; acest lucru ne ajută să procesăm emoțiile negative asociate cu ele, aducând energia blocată înapoi în fluxul vieții.



Figura 2.20. Tensiunea și emoțiile negative pot crea blocaje de-a lungul canalelor

Odată ce am îndepărtat emoțiile negative și am transformat energia blocată în qi utilizabil, putem perfecționa calitățile naturale ale organelor: virtuțile, care sunt energiile esențiale ale organelor. Cu alte cuvinte, atunci când virtuțile sunt manifeste, qi-ul organelor asociate cu ele se află la apogeu. Această energie naturală, pură, devine alimentul pentru rafinarea și dezvoltarea corpurilor sufletești și spiritual.

Dacă neglijăm să alimentăm emoțiile bune și lucrăm doar pentru aducerea de energie în corp, ne-am putea întări emoțiile negative, făcându-le mai puternice și, prin urmare, mai dificil de controlat și transformat. Iată de ce unii lideri spirituali se corup; îi extiază puterea, dar neglijează practica zilnică a rafinării qi-ului și a alimentării propriilor energii virtuozose. Dezvoltarea virtuților trebuie să continue până devine un proces automat. Doar atunci poate înțelege cineva ce înseamnă să fii numit „maestru”.

Dezvoltarea puterii minții

Toate sistemele de meditație au drept scop liniștirea minții și hrănirea spiritului. Când e agitată, mintea dă pe afară de atâtea gânduri și sentimente, reacționează la orice și de multe ori exagerat, cauzând risipirea forței vitale. Cum mintea e atât de ocupată cu acest flux, nu își poate dedica integral puterea niciunui gând sau sentiment; lipsindu-i puterea incisivă, se risipește și se dispersează. E ca razele soarelui: răspândite, acestea dau o anumită căldură. Însă focalizate printr-o lupă sau lentilă, produc suficientă căldură ca să aprindă hârtia. La fel, când ne liniștim mintea prin meditație, ea devine concentrată și puternică. Iată ce înțelegem prin expresia „putere a minții”.

Pentru a liniști mintea, ea trebuie mai întâi să se concentreze asupra unui lucru. Numim acest lucru „obiectul meditației”. Alte sisteme utilizează diverse obiecte de meditație: mantra, paradoxuri koan, respirația, vizualizări, subiecte analitice de reflecție și așa mai departe. În sistemul Tao Universal, obiectul meditației este qi-ul.

Qi-ul este forța noastră vitală, ceea ce îl face să fie unic ca obiect de meditație. Când îți folosești puterea minții (gândirea), puterea ochilor (simțurile) și puterea inimii (organele) pentru a te concentra asupra forței vitale înseși, nu numai că obții controlul asupra propriei minți, dar înveți și să îți controlezi viața. Toate aceste puteri se combină devenind cea mai înaltă stare de conștiință, pe care taoiștii o numesc *i* (fig. 2.21).

Meditațiile taoiste ne ajută să ne liniștim mintea și trupul astfel încât să putem absorbi, recicla, rafina și conserva energiile superioare. Multe dintre tehnicile de meditație comune au obiective similare, dar abordări mai puțin directe. Deosebiri sunt evidente între meditațiile *pasive*, predate în mod obișnuit occidentalilor în scopul relaxării, și metodele *active* practicate în taoism.

În general, meditațiile pasive constau în „statul în tăcere”, care presupune așezarea în fața unui perete alb și observarea gândurilor pentru a reduce mintea la tăcere. Adeseori, ele includ mantra sau cânturi monotone ce relaxează mintea și o cufundă în stări mai profunde de conștiință, unde procesele de gândire sunt minime. Meditațiile active concentrează mintea astfel încât să deschidă canalele pentru circulația energiei, care hrănește corpul, mintea și spiritul.



Figura 2.21. Toate aceste puteri se combină devenind cea mai înaltă stare de conștiință, pe care taoiștii o numesc *i*

În sistemul Tao Universal, transformările energiei sunt procese active deoarece preschimbăm în mod conștient emoțiile negative în virtuți pozitive și energia sexuală în forță vitală și energie spirituală. Tehnicile pasive pot obține incidental o parte din aceste beneficii; însă metodele taoiste ne ajută să ne atingem conștient obiectivele, lucrând activ și direct cu energiile noastre interne. Yang este activ, yin este pasiv. Taoiștii folosesc starea pasivă după practică, pentru a se bucura în liniște de efectele ei, lăsând lucrurile să decurgă așa cum trebuie să o facă. Actul de a sta liniștiți fără să facem nimic se numește *wu-qi*. Principala practică a taoiștilor constă în antrenarea minții, ochilor și inimii pentru a capta forțele universală, cosmică și terestră, care ne vor ajuta să ne sporim forța originală (fig. 2.22).

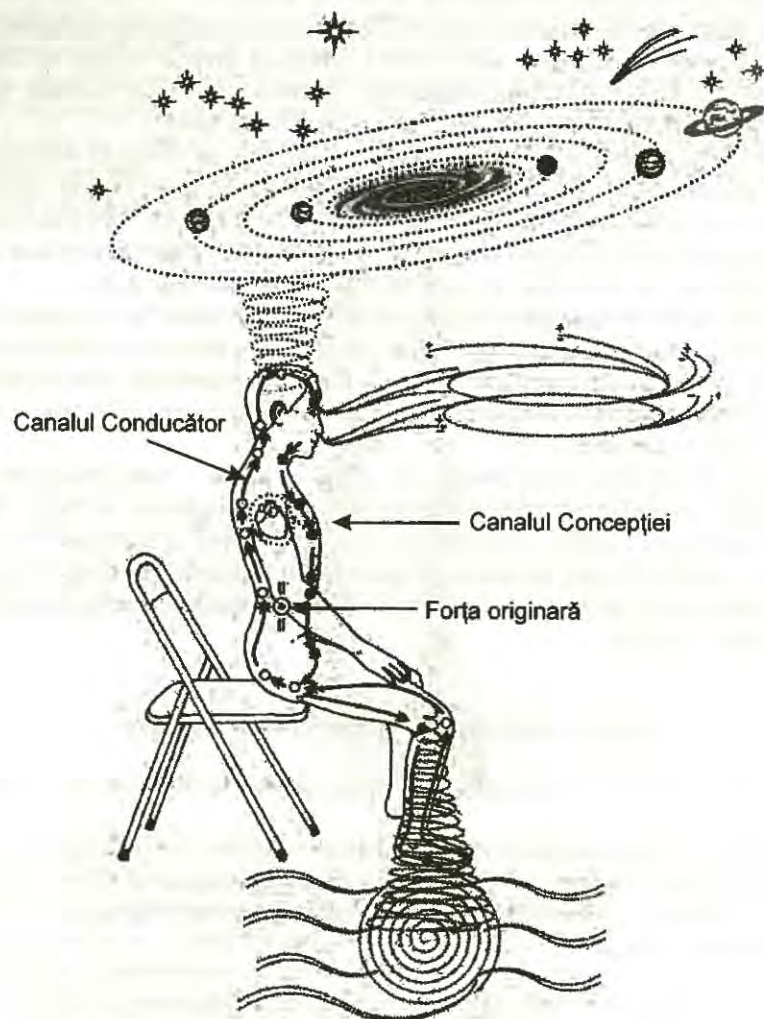


Figura 2.22. Antrenarea minții, ochilor și inimii pentru a capta forțele universală, cosmică și terestră ne sporește forța originală

Meditațiile taoiste : o abordare practică

Adevăratul obiectiv al oricărei meditații este conștiința pură sau iluminarea, care produce o vibrație, o lumină sau o frecvență mai înaltă în forța noastră vitală. Abordarea sistemului Tao Universal acumulează, circulă și rafinează energia vitală pentru a intensifica toate funcțiile corporale, inclusiv producerea energiilor spirituale derivate din organele și glandele noastre. În loc să reducă mintea la tăcere, acest sistem o folosește pentru a mări fluxul de qi în tot corpul, fortificându-ne sănătatea și optimizându-ne creșterea spirituală. Meditația Luminii Vindecătoare servește acestui scop ca temelie a tuturor practicilor Tao Universal.

Secretele circulației qi-ului au fost transmise timp de mii de ani prin diverse descendențe taoiste. În China, cei care au avut norocul de a primi aceste cunoștințe esențiale și-au îmbunătățit mult calitatea propriei vieți. Sistemul Tao Universal ne învață aceste secrete pentru a ne ajuta să devenim responsabili pentru viețile noastre. Poți deveni propriul stăpân concentrându-te asupra creșterii spirituale, în loc să aștepți moartea și judecata pentru ceea ce ai neglijat în viață. Pe măsură ce înveți să-ți controlezi forța vitală, îți dezvolti treptat și mijloacele de a-ți controla propriul destin.



Virtuțile

Deschiderea minții și a inimii

În disciplinele spirituale există două abordări majore. Una îmbrățișează concepte legate de credință, fapte bune, rugăciune, acțiune corectă, mărturisirea păcatelor și așa mai departe. Această abordare transformă treptat negativitatea unei persoane în energie virtuoasă, care e apropiată de forța originară, sau *wu-qi*. Taoismul oferă cealaltă abordare: crearea unui vehicul, sub forma corpului energetic și în cele din urmă a corpului spiritual. Aceste corpuri subtile acționează ca niște nave spațiale, permițând conștiinței să călătorească înapoi la sursa ei (fig. 3.1). Unele sisteme descriu tăramurile cerești, dar nu oferă decât credința ca mijloc de întoarcere la ele. Credința e de ajutor, însă alte pregătiri în timpul vieții pot furniza un mijloc mai direct de a ajunge la locurile cerești dorite înainte de survenirea morții fizice.

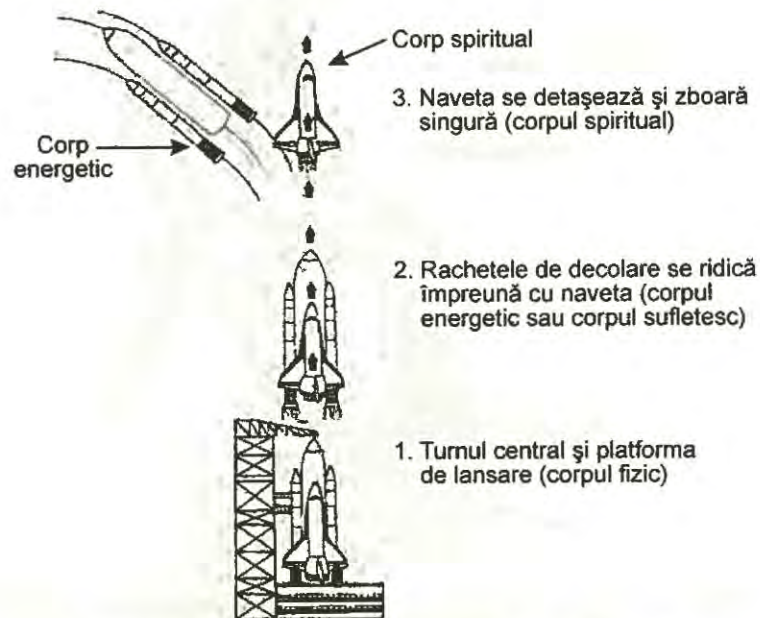


Figura 3.1. Racheta de decolare se separă de naveta spațială (corpul energetic desăvârșește înălțarea corpului spiritual)

Taoismul recunoaște atât dezvoltarea energiilor virtuoase, cât și cultivarea forței vitale pentru crearea corpurilor sufletești și spiritual ca aspecte importante ale creșterii spirituale. Cele două abordări sunt înrudite, deoarece reținerea și reciclarea energiei interne în forță vitală pot sprijini deschiderea și liniștirea minții și inimii noastre, generând iubire, bucurie, fericire, respect și onoare. Aceste virtuți generează la rândul lor alte energii virtuoase, ca bunătatea, blândețea, curajul, sinceritatea și corectitudinea.

Inima e asemenea unui cazan (fig. 3.2) ce poate fi utilizat pentru combinarea tuturor virtuților în energia compasiunii, care e virtutea supremă și un atribut necesar al ființei noastre spirituale. Concomitent, esența noastră spirituală și esența vitală pot fi unite într-o singură forță, dând naștere corpului energetic (vehiculul) și corpului spiritual (căpitanul). Ne putem antrena aceste corpuri subtile ca să ne conectăm conștiința cu sursa noastră înainte de a fi nevoiți să părăsim această lume.

Bunătate

Blândețe

Respect



Umilință

Fericire

Bucurie

Iubire

Figura 3.2. Energia virtuților noastre se combină în inimă și se distilează în compasiune, cea mai înaltă energie spirituală

Virtuțile: inima practicilor Tao Universal

Calitatea energiei interioare este la fel de importantă pentru sănătatea și dezvoltarea noastră spirituală precum cantitatea. Pe măsură ce ne intensificăm fluxul de energie interioară și acumulăm un surplus de *qi*, trebuie să punem accentul și pe dezvoltarea spirituală, pentru a menține un echilibru în viața noastră de zi cu zi. În esență, calitățile spirituale sunt atributele noastre pozitive sau ceea ce taoiștii numesc „virtuți”.

Avem nevoie de mâncare pentru a trăi. La nivel fizic avem nevoie de mâncare materială, însă trebuie să hrănim și celelalte corpuri, mai subtile, din noi, anume corpul sufletească și cel spiritual. Energiile virtuților noastre, universul, stelele și planetele constituie surse de hrană spirituală. Deși suntem deprinși să ne bazăm pe credințele noastre religioase (fig. 3.3) pentru a primi această hrană, în realitate ea se găsește pretutindeni în jurul nostru. Trebuie doar să ne învețe cineva cum să o absorbim și să o digerăm. Taoismul ne oferă mijloacele prin care putem să ajungem la aceste energii pentru a ne cultiva sufletul și spiritul și a ne îmbunătăți existența în ansamblul ei.

Să ne înțelegem virtuțile

Taoiștii cred că toți oamenii se nasc înzestrați cu virtuțile iubirii, blândității, bunătații, respectului, onestității, corectitudinii, dreptății și echității. Acestea sunt, de fapt, aspecte mai înalte ale emoțiilor noastre, care derivă din energiile pozitive ale organelor interne. Când avem virtuți din abundență, forța noastră vitală curge lin și eficient. Pe de altă parte, dacă neglijăm cultivarea virtuților, riscăm să canalizăm energiile acumulate direct spre emoțiile negative, exacerbându-ne eventualele tendințe negative sau nevrotice. (Să reținem că de obicei manifestăm în exterior energiile emoționale care prevalează în noi.)

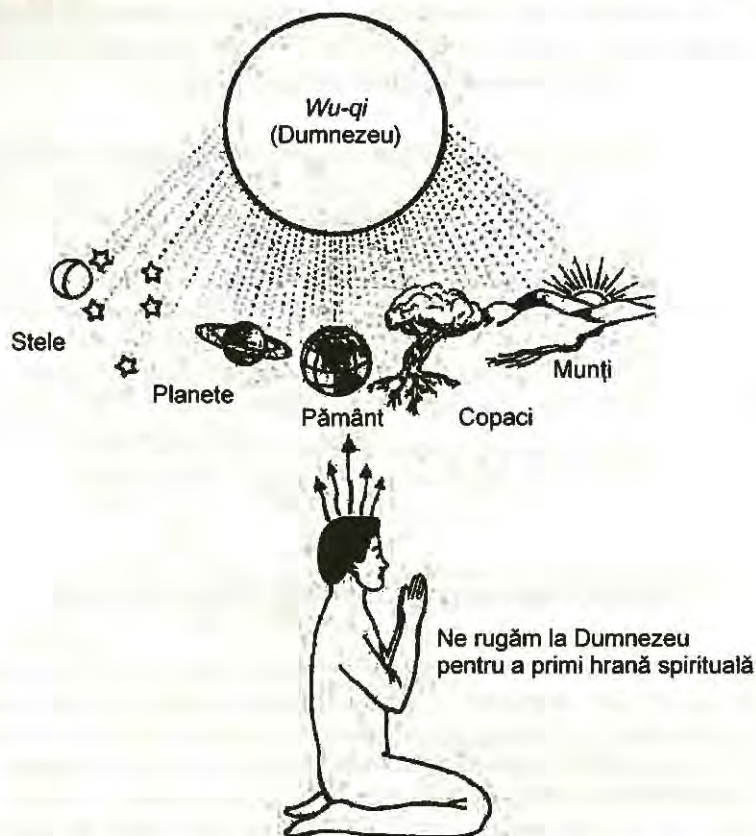


Figura 3.3. Liderii spirituali ne învață să absorbim toate aceste forțe sub forma lui Dumnezeu

Din nefericire, pe măsură ce ne maturizăm și ne confruntăm cu tot mai mult stres în viața cotidiană, predomină frecvent emoțiile negative ca frica, furia, cruzimea, nerăbdarea, îngrijorarea, tristețea și durerea sufletească. Ele au efecte nocive asupra organelor interne și glandelor și ne pot secătui forța vitală, făcând ca trupul să funcționeze cu mai puțină energie și la o rată vibratorie mai joasă. Știința medicală admite că prezența emoțiilor negative poate măcina rezistența corpului la boală înainte de apariția vreunei dovezi clinice a bolii.

Transformarea emoțiilor negative în energii virtuoză reprezintă o opțiune mult mai bună, deoarece ne întărește forța vitală (fig. 3.4). Sistemul Tao Universal pune accentul

pe acest aspect reciclând, transformând și rafinând qi-ul interior și exterior pentru a ne potența trăsăturile pozitive (nu pe cele negative). Când învățăm să ne detoxifiem organele prin intermediul practicilor taoiste, putem să ne restabilim virtuțile și să devenim indivizi autonomi, capabili să luăm decizii și să ne controlăm destinele. Transformarea energiei interioare stimulează totodată o creștere a ratei vibratorii și ne intensifică creșterea spirituală.

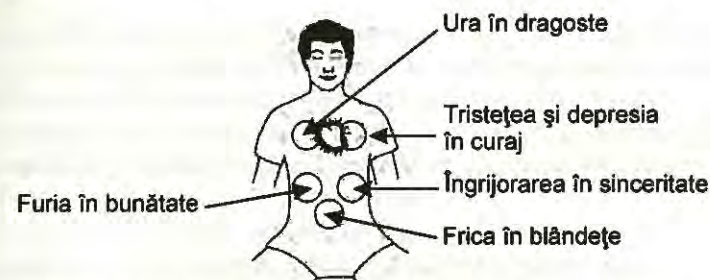


Figura 3.4. Transformarea energiei negative în energie pozitivă prin practica Surâsului Interior

Fuzionarea virtuților în compasiune

Compasiunea este cea mai înaltă expresie a emoțiilor omenești și a energiei virtuoză. E un nivel de dezvoltare ce necesită muncă grea și meditație serioasă înainte de a înflori în viața unei persoane. Compasiunea nu e o singură virtute, ci chintesența și culmea tuturor virtuților, manifestată în orice moment ca o combinație de corectitudine, bunătațe, onestitate și respect, curaj și dragoste (fig. 3.5). Puterea de a manifesta oricare dintre aceste virtuți sau pe toate deodată la momentul potrivit indică faptul că persoana s-a unificat lăuntric într-o stare de compasiune.

Compasiunea e înțeleasă adeseori greșit ca fiind bazată pe simpatie, care este în realitate o slăbiciune a indivizilor afectați cu ușurință de emoțiile altora. De fapt, forțele combinate ale virtuților produc o energie mai strâns înrudită cu empatia, o stare superioară capabilă să recunoască efuziunile emoționale ale celorlalți fără a fi dezechilibrată de ele. Totuși, deosebirea dintre empatie și compasiune este că aceasta din urmă nu este o emoție sau un sentiment, ci o stare mai înaltă de conștiință, care emană în mod natural cele mai bune însușiri omenești.

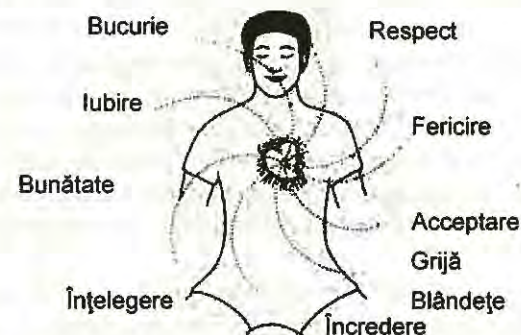


Figura 3.5. Compasiunea derivă din combinarea energiilor virtuoză

Taoiștii văd compasiunea ca pe cea mai prețioasă formă de qi; este foarte ușor de rafinat și transformat în forță vitală.

Dezvoltarea unei baze pentru stări emoționale superioare

În sistemul Tao Universal, cursanții din primele stadii încep să absoarbă și să transforme energie pentru dezvoltarea corpurilor fizic, energetic și sufletesc. Cultivarea virtuților și a compasiunii constituie cealaltă jumătate a practicii, care rafinează raportul dintre aceste corpuri. Cu cât dezvolți o energie mai virtuoasă, cu atât mai ușor îți vei putea elibera canalele de eventuale blocaje ale fluxului energetic, pe măsură ce îți transformi și rafinezi energia făcând-o să circule în Orbita Microcosmică.

Nu se poate cultiva o grădină sănătoasă într-un loc năpădit de buruieni. Mulți dintre noi se căznesc să ducă o viață virtuoasă și încearcă sârguincios să fie iubitori în relațiile cu ceilalți. Însă dacă ne deschidem inimile prematur, înainte de a smulge buruienile din „grădinile noastre lăuntrice” curățându-ne mai întâi canalele energetice, putem sfârși prin a întina cu reziduuri emoționale chiar și cele mai iubitoare intenții. Ca să avem o grădină sănătoasă, trebuie să îndepărtăm mai întâi buruienile.

Mai mult, trebuie să acumulăm energie iubitoare din abundență înainte de a o putea împărtăși cu adevărat. Altminteri, cum le-am putea dăru celorlalți energie bună dacă nu avem destulă nici pentru noi înșine?

Născuți să fim egali

Cu toții suntem creați egali; regii, reginele și oamenii de rând, toți împărtășesc aceleași experiențe umane ale nașterii și creșterii în copilărie și adolescență până la maturitate. Și totuși, dacă nu știm cum să ajungem la forme mai înalte de hrană energetică, trebuie să depindem de alții care știu. Multe religii și numeroși învățători spirituali au o etică foarte înaltă și doresc să împărtășească din înțelepciune fără rezerve, pe când alții își țin cunoștințele ascunse, pentru a-și menține averea, puterea și poziția.

Taoiștii observă că energia individului e neprotejată dacă respectivul nu învață cum să deschidă și să curețe Orbita Microcosmică și cum să cultive virtuțile. Un astfel de individ neprotejat este extrem de vulnerabil în fața persoanelor imorale care ar putea încerca să-i secătuiască forța vitală pentru a-și clădi propria nemurire.

Multe religii și organizații spirituale îi învață pe oameni să se lepede de sine, să renunțe la egocentrism, să practice jertfa de sine și să-i iubească pe alții înainte de a fi acumulat suficientă energie și virtute pentru a se iubi pe ei înșiși, cu atât mai puțin pe cei apropiați (fig. 3.6). Câteodată oamenii sunt încurajați să renunțe la ei înșiși și la energia lor în moduri subtile, pe care nu le conștientizează. Este o formă de vampirism energetic. Puțin câte puțin, persoanele respective devin mai slabe și mai sărace, pierzându-și în cele din urmă forța vitală în favoarea altora, care devin mai tari, mai bogați și mai puternici (fig. 3.7).

Ignoranța noastră spirituală se reflectă în obiceiurile societății noastre. Neștiind cum să alimenteze creșterea spirituală adevărată, milioane de oameni se îndepărtează tot mai mult de esența lor spirituală, căutându-și împlinirea prin câștigul material.



Figura 3.6. Când nu știm cum să cultivăm iubirea și qi-ul din noi, cu cât dăm mai multă energie în exterior, cu atât devenim mai mici



Figura 3.7. Unele sisteme sau religii ne pretind să cedăm mai mult qi

Înțelegerea energiei iubirii

Când studiem virtuțile, trebuie să examinăm iubirea ca pe o categorie în sine, pentru a-i înțelege mai bine influențele energetice. Taoiștii văd iubirea mai degrabă ca pe o energie lăuntrică a inimii decât ca pe un produs la minții. Deși în general ne gândim la iubire ca la o forță pozitivă, în realitate ceea ce numim în mod obișnuit „iubire” poate aduce în viețile noastre mai multă negativitate decât toate celelalte energii negative la un loc. De exemplu, știm că dragostea extremă se poate preschimba adesea și repede în ură din cea mai înverșunată și violentă (fig. 3.8).



Figura 3.8. De una singură, dragostea se poate transforma în ură extremă

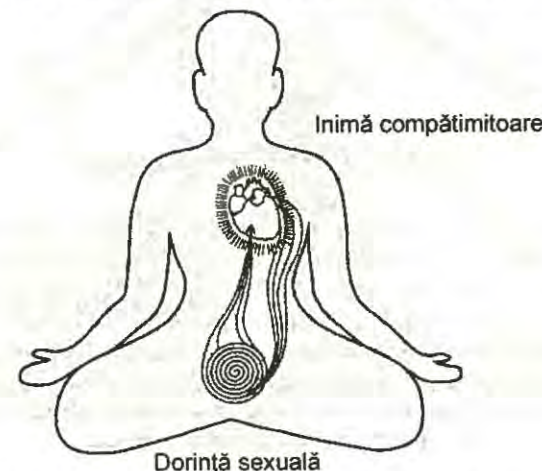


Figura 3.9. Compasiunea adevărată, care controlează dorișul sexual, vine dintr-o combinație între energia compătitoare (în inimă) și energia sexuală

Înțelegerea greșită a iubirii poate, de asemenea, să creeze și un vehicul ce permite emoțiilor noastre negative să ne stoarcă de forță vitală sub forma sacrificiului de sine. Compasiunea adevărată, care controlează dorința sexuală, vine dintr-o combinație între energia compătitoare din inimă și energia sexuală (fig. 3.9). În timp ce rezerva individuală de energie e limitată, energia iubitoare a universului e inepuizabilă. Dacă știm cum să ne conectăm la acest izvor nesecat, vom avea întotdeauna suficientă dragoste pentru noi înșine și pentru ceilalți. Și totuși, dacă nu suntem învățați cum să captăm forțele superioare pentru a ne reface și mări rezerva, sfârșim adesea dând mai mult decât ne putem permite. În ultimă instanță, asta ne poate face să ne epuizăm energia sexuală și să ardem complet dragostea din inima noastră (fig. 3.10).

Presupunem că iubirea există la toate nivelurile vieții, dar pentru că e promovată atât de mult, adeseori devenim insensibili la ceea ce este și cum se resimte cu adevărat iubirea. Așteptăm iubire într-un mod personal de la cei apropiați și într-un mod spiritual de la cei care ne devin modele. Căutăm iubirea chiar și în vise, ceea ce indică nevoia noastră lăuntrică de acceptare și companie din partea celorlalți. Cu toate acestea, nevoile noastre nu sunt împlinite aproape niciodată de cuvintele și acțiunile celorlalți. Întrebarea „ce este iubirea?” a dat de furcă multor bărbați și femei de-a lungul secolelor. Răspunsul nu poate fi găsit decât în noi înșine.

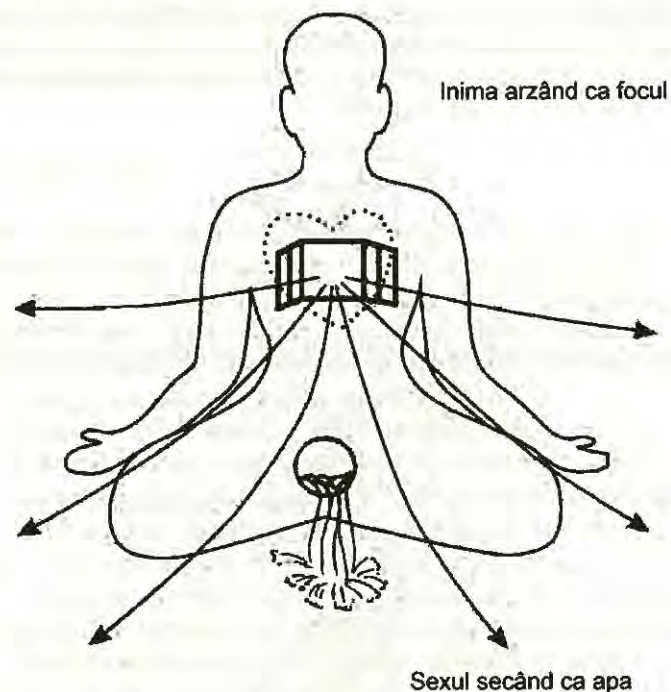


Figura 3.10. Unele sisteme promovează doar dăruirea iubirii sub forma jertfei de sine – dăm mai mult decât avem de dat –, epuizându-ne în cele din urmă. De asemenea, multe eforturi lumești ne consumă energia sexuală, secând-o

Izvorul lăuntric al iubirii

O problemă majoră în lumea modernă este aceea că întotdeauna căutăm satisfacerea propriilor nevoi în afara noastră, fără să ne dăm seama că și ceilalți caută împlinirea în același fel. Ne stă în fire să presupunem, dintr-un motiv sau altul, că toți ceilalți au lucrurile de care avem noi nevoie, tot așa cum ceilalți fac aceeași presupunere în legătură cu noi. Din obișnuință, cu toții căutăm dragostea în afară, fără să purtăm de grijă izvorului lăuntric al acestei energii (fig. 3.11). Din acest motiv, avem foarte puțin de împărtășit.

Logic, dacă și alții caută iubire, se așteaptă ca noi să avem suficientă energie iubitoare încât să îi împlinim într-un fel sau altul. Totuși, dacă nu cultivăm iubirea în noi înșine, nu putem decât să le secătuim energiile până când relația ajunge la capăt. Succesul oricărei relații depinde de capacitatea celor doi parteneri de a împărtăși o abundență de iubire provenită din ambele surse. Cuvântul-cheie este *abundență*. Odată ce suntem plini de iubire în interior, ne putem conecta la iubirea nelimitată din univers și o putem împărtăși din plin cu alții.

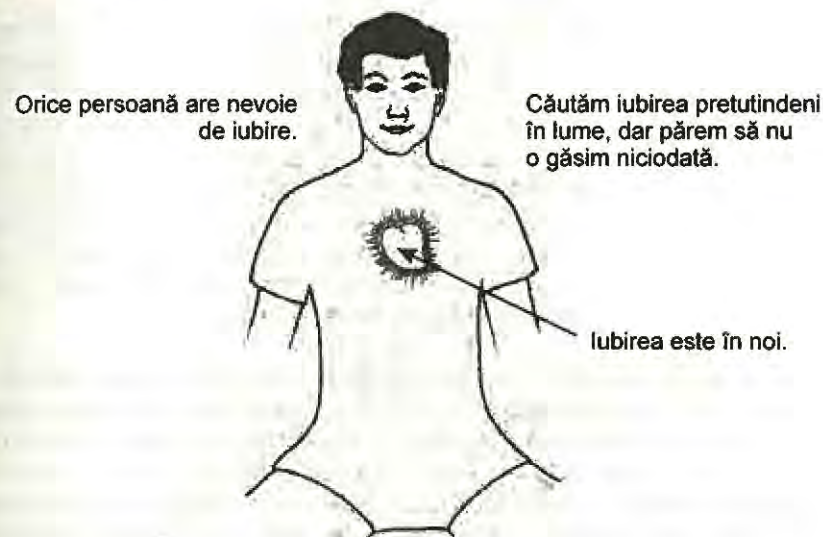


Figura 3.11. Iubirea este în inima noastră

Unele persoane cred că iubirea are valoare doar dacă vine din partea altora; însă nu își dau seama că iubirea se poate întoarce împotriva lor dacă nu au suficientă energie pentru a răspunde în același fel. Ideea este că, fără să judecăm capacitatea altora de a iubi, trebuie să ne îndreptăm atenția spre interiorul nostru pentru a alimenta și dezvolta propriile surse de energie iubitoare și de a crea o stare de abundență în noi înșine. Asta ar putea reduce unele dintre problemele ce cauzează ratele ridicate de divorț în societatea noastră.

Deprinderea iubirii de sine

Taoiștii spun că nu îi putem iubi cu adevărat pe alții până când nu ne putem iubi pe noi înșine. Este un pas crucial pentru a învăța să-i iubim pe alții (fig. 3.12), deoarece ne propagăm energia iubirii în afară doar atunci când dragostea noastră depășește nevoile propriului corp.

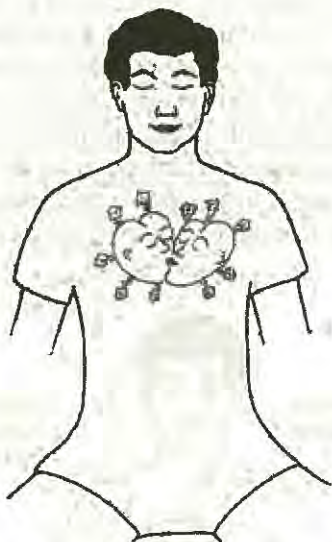


Figura 3.12. A învăța să ne iubim pe noi înșine este primul pas crucial pentru a învăța să-i iubim pe alții

Stresul de a încerca să dăruiești cu prea multă mărinimie ceva ce nu ai îndeajuns poate crea blocaje în Orbita Microcosmică și, de asemenea, poate bloca iubirea necondiționată din partea Cerului și a Pământului-mamă (fig. 3.13). Taoiștii mai spun și că iubirea este o energie care își are sălașul în inimă. Poate fi activată de stimuli exteriori, însă o putem trezi și dinăuntru. Deoarece energia iubitoare e accesibilă din interior, ne putem satisface nevoia primară de iubire utilizând această energie în primul rând pentru a reproviziona organele și glandele interne. Practici ca Surâsul Interior ne ajută să realizăm acest lucru.

În timp ce învățăm iubirea de sine, ar trebui să ne amintim că și energia iubitoare prezentă în noi derivă din forța originară *wu-qi*. Înseamnă că energia inimii constituie legătura cu sursa noastră divină, iubirea universală. Multe persoane nu reușesc să-și înțeleagă relația cu această sursă și, în consecință, se simt abandonate. Adeseori se întâmplă așa fiindcă respectivele persoane sunt atât de rupte de propriul eu intim încât au uitat cum să ajungă la iubirea din interior și au pierdut sentimentul acestei legături. Deși iubirea divină e nelimitată, manifestarea ei în noi se produce în vasul mult mai mic reprezentat de corpul nostru, iar legătura dintre aceste surse interioare și exterioare necesită o atenție și un reglaj constante. Pentru a atrage iubirea necondiționată de la Cer și blândețea și bunătatea de la Pământul-mamă trebuie mai întâi să cultivăm iubirea în noi înșine (fig. 3.14).

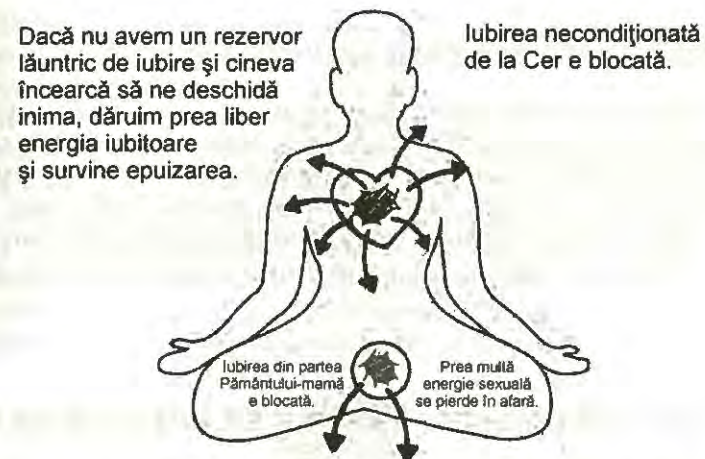


Figura 3.13. Blocajele se creează atunci când lăsăm iubirea și sexul să se epuizeze

În taoism se crede că fiecare organ intern are un suflet individual, un spirit și o energie curajoasă. Practicând iubirea și respectul în scopul cultivării acestor aspecte ale organelor, persoana își ameliorează starea de ansamblu a corpului și învață să-și iubească întregul trup. Încetul cu încetul, schimbările devin observabile în caracterul și atitudinea din viața de zi cu zi a persoanei, fapt ce arată că efectul iubirii se extinde la toate părțile trupului, minții și spiritului. După ce învață dragostea de sine – care nu trebuie confundată cu egocentrismul sau narcisismul – și se conectează la iubirea universală, persoana va avea din belșug energie iubitoare pe care o poate împărtăși cu ceilalți. Practica este secretul.

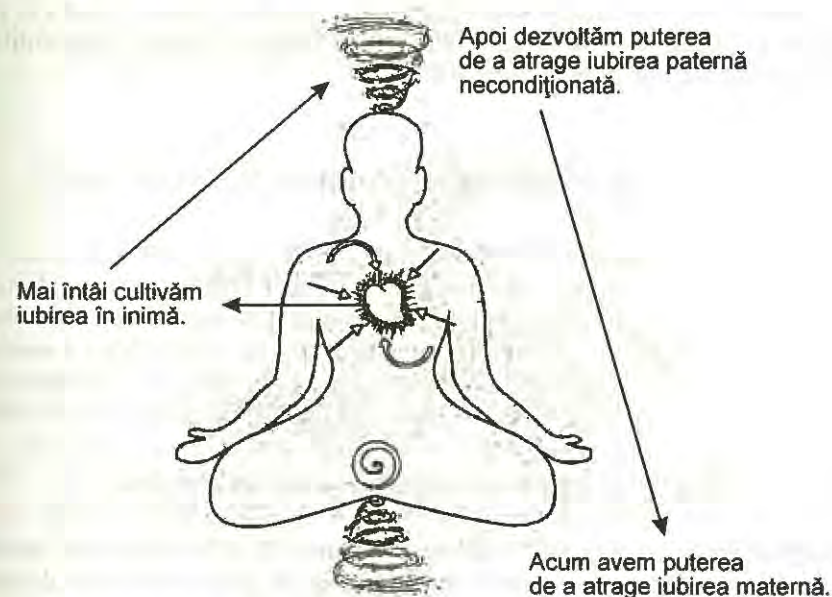


Figura 3.14. Dacă avem compasiune, putem iubi necondiționat

Iubirea necondiționată oglindește compasiunea

Natura și universul par pline de cruzime. Doar cei puternici pot supraviețui și doar oamenii au simpatie pentru slăbiciune, fiindcă noi înșine suntem slabi. Din cauza slăbiciunii umane încercăm să condiționăm iubirea care, în realitate, nu are condiții. Taoiștii venerază compasiunea ca pe cea mai înaltă formă de virtute, deoarece are la bază empatia, nu simpatia, și înaltă conștiința mai presus de slăbiciunea omenească. Cel care are compasiune poate să iubească necondiționat și, prin urmare, să accepte lumea așa cum este fără să sufere.

Cea mai înaltă practică qi gong se bazează pe virtuți

Sistemul pe care l-am învățat de la maestrul meu se bazează pe energiile pozitive ale iubirii, bunătății, blândeții, respectului și onestității; aceasta este cea mai înaltă practică qi gong. Cu aceste energii, un adept poate contracara orice fel de rău (fig. 3.15). Se zice că nici măcar focul nu-l poate vătăma pe cel care s-a desăvârșit în folosirea lor. Învățătorul maestrului meu, marele maestru, a studiat cu maeștri taoiști în temple timp de patruzeci de ani. Când acest mare maestru a înțeles destul, s-a retras într-o peșteră ca să practice în singurătate. Totuși, într-o grotă nu putea reproduce mediul dintr-un templu. Nu existau statui și nu exista nimeni în jur ca să prețuiască lucruri ca ritualurile sau ceremoniile.

După vreo zece ani de studiu în templele taoiste, maestrul meu s-a hotărât să devină ucenicul marelui maestru din peșteră. Însă acest învățător foarte avansat, ca mulți inițiați ai vremii, trăia izolat într-un loc unde se ajungea foarte greu. Până și să cari destulă mâncare pentru călătorie era o problemă. În cele din urmă, maestrul meu a răzbit până la peștera maestrului, însă după o scurtă perioadă introductivă marele maestru și-a părăsit trupul în timpul meditației și nu s-a întors în el câteva săptămâni. Maestrul meu a rămas fără de-ale gurii și a trebuit să plece.

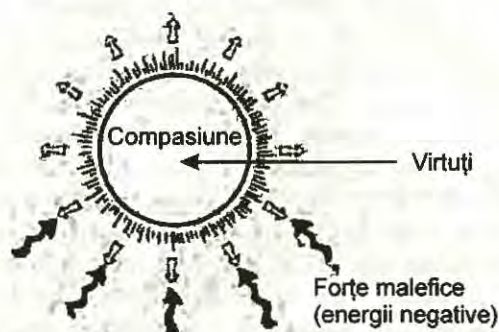


Figura 3.15. Virtutea poate contracara toate forțele negative

Data următoare a fost mai isteț. Când s-a dus la peșteră, a luat mai multe merinde și o perie. Ștergea de praf trupul marelui maestru, care se găsea într-o stare de animare suspendată, și îl păzea de animalele de pradă. Când și când, maestrul se întorcea, deschidea ochii și vedea că cineva îi purta de grijă, după care își părăsea din nou trupul.

În cele din urmă, când marele maestru s-a întors și și-a dat seama că în curând avea să-și părăsească trupul definitiv, a început să-l învețe sistemul pe maestrul meu, care a stat cu el vreo trei ani. Maestrul meu a practicat sistemul și s-a gândit la multe altele pe care le învățase în călătoriile lui. Și-a dat seama că pe lume există multe căi dintre care să alegem și că pentru anumite persoane unele funcționează mai bine decât altele.

În ziua de astăzi nu este nevoie să studiezi în temple ori să cauți maeștri în sălbăticie. Nu e nevoie să depinzi de statui, temple, ceremonii și ritualuri care să te ajute în creșterea spirituală. Cu sistemul Tao pentru vindecare, înveți să depinzi exclusiv de simțurile, glandele și organele tale – universul interior prin intermediul căruia poți realiza și legătura cu universul exterior (fig. 3.16). De asemenea, îți poți păstra cariera, familia și stilul de viață în timp ce înveți aceleași practici pentru care maeștrii au trebuit să se zbată.

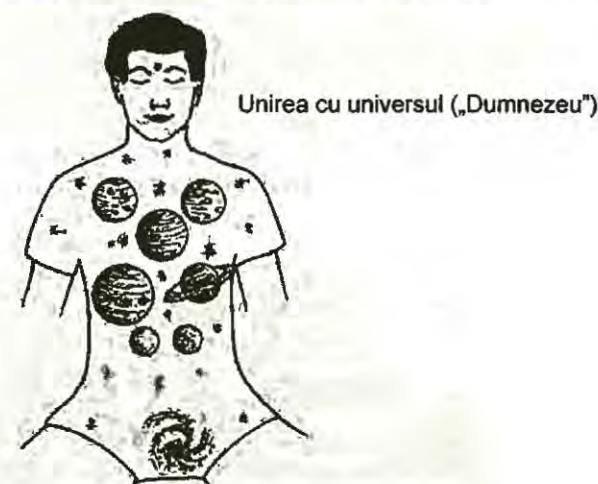


Figura 3.16. Practicanții sistemului Tao Universal nu depind de temple, biserici, povestiri, ceremonii sau ritualuri, ci de forța universală interioară și exterioară

Transformarea energiilor emoționale negative

Societatea noastră e cunoscută pentru ritmul alert, condițiile stresante și incapacitatea de a face față tonelor de gunoi pe care le produce zilnic. Acestea includ nu numai resturile menajere din casele noastre, ci și gunoiul emoțional produs în trupurile noastre. Înlăturarea din ambient a ambelor tipuri de reziduuri presupune un cost ridicat. Primul necesită servicii de salubritate; al doilea este redus uneori prin metode medicale sau psihologice.

Conform statisticilor realizate în 2005 de Agenția pentru Protecția Mediului, în Statele Unite o persoană aruncă în medie aproximativ 2 kg de gunoi zilnic (față de circa 1,2 kg în 1960), ceea ce într-un an înseamnă un total de „deșeuri solide municipale” de circa 730 kg – pentru fiecare persoană. Acumulările de stres și emoții negative sunt și ele enorme.

Problema debarasării de gunoiul emoțional

Niciunei comunități nu îi place să aibă în preajmă reziduuri menajere, iar evacuarea gunoiului devine tot mai costisitoare pe măsură ce acesta trebuie transportat la distanțe mai mari. Adeseori se încearcă rezolvarea problemei evacuând ilegal gunoiul peste frontiere; însă aceasta este o soluție pe termen scurt, deoarece se intențiază procese și se aplică amenzi. Eforturile de a amenaja noi gropi de gunoi sau de a le mări pe cele vechi sunt împiedicate de comunitățile care doresc ca acestea să fie create în alte zone. Incapabili să oprim producerea gunoiului în casele sau corpurile noastre, continuăm să ne debarasăm de el în alte state (fig. 3.17) sau să-l aruncăm pe umerii altcuiva (fig. 3.18).

Americanii strâng milioane de tone de gunoi anual, iar costul evacuării lui este enorm. În fața acestor cifre pentru reziduurile externe, închipuie-ți costul pe care îl presupune pentru sănătatea noastră încercarea de a diminua stresurile interioare, emoționale, acumulate într-un interval de timp similar. După cum e greu să găsim gropi noi în care să aruncăm gunoiul, tot așa și spațiul de înmagazinare a energiilor emoționale negative se micșorează atunci când sistemele corporale se îmbâcsesc cu reziduuri interne. Singura alternativă la evacuarea gunoiului din surse interioare sau exterioare este reciclarea lui.

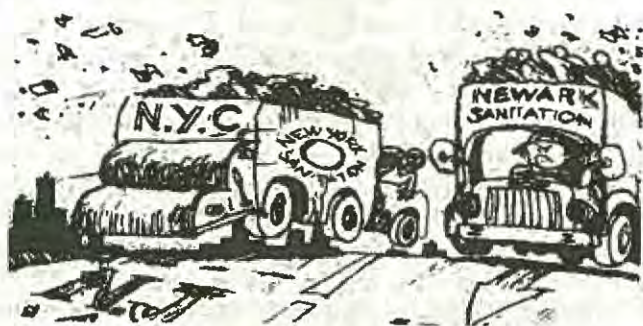


Figura 3.17. Nu ne deranjează să ne aruncăm gunoiul în alte state



Figura 3.18. Nu vrem propriul gunoi emoțional, dar nu ne deranjează să îl aruncăm pe umerii altcuiva

Reciclarea energiilor emoționale negative

Reciclarea este cea mai importantă practică în conservarea energetică și ecologică. Să ne gândim că prețul transformării bauxitei în aluminiu e de zece ori mai mare decât cel al reprocesării conservelor folosite; cu toate acestea, la fiecare trei luni aruncăm suficient aluminiu cât să reconstruim întreaga flotă aeriană a Statelor Unite (fig. 3.19). Sticla, hârtia și anumite tipuri de plastic pot fi reciclate. Reziduurile menajere, frunzele moarte și iarba tăiată de pe gazon pot fi transformate în îngrășământ (fig. 3.20). Dar oamenii preferă să cheltuiască bani pe fertilizatori scumpi, lăsând subprodusele utile să devină gunoi.

Având în vedere că societatea e needucată în ce privește rezolvarea acestor probleme, suferința cauzată de ele se exacerbează an de an. Despre conservarea personală putem totuși să învățăm din taoism: așa cum putem transforma gunoiul în îngrășământ, putem să reciclăm și energiile emoționale negative, ca ura, în energii pozitive, ca iubirea (fig. 3.21).



Figura 3.19. În gunoaiile menajere există suficient aluminiu ca să reconstruim toată flota aeriană a Statelor Unite



Figura 3.20. Reciclarea gunoiului în îngrășământ

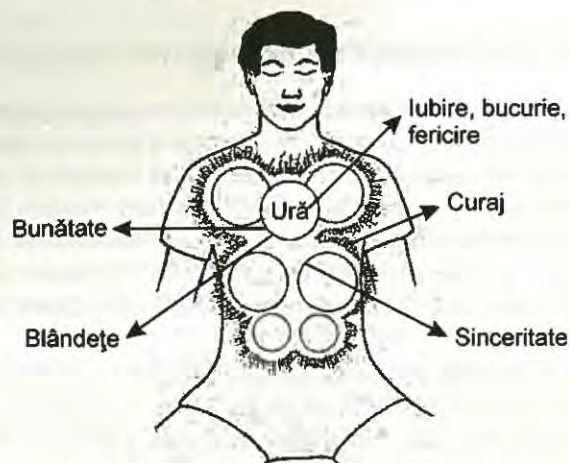


Figura 3.21. Reciclarea energiilor noastre emoționale prin Surâsul Interior și prin cele Șase Sunete Vindecătoare

Aruncarea emoțiilor negative pe umerii semenilor a devenit ceva la fel de obișnuit ca dusul gunoiului. De fapt, când nutrim ură, furie și frică, tindem să fim obsedați de propriile probleme și mai puțin interesați de alții; drept rezultat, producem și mai mult gunoi în exterior (fig. 3.22). Nimănui nu îi place ca alții să-și descarce gunoiul pe noi, însă majoritatea nu putem împiedica revărsarea propriilor reziduuri negative atunci când circumstanțele ne supraîncarcă mintea și corpul. Deși avem metode psihologice care facilitează eliminarea stresului emoțional acumulat, aceste soluții sunt costisitoare, lente și nu pot fi aplicate mereu la problemele noi. Măsurile preventive, ca practicile meditative taoiste, oferă o abordare mai de durată la problema sănătății personale și a conservării energetice. Punctul central al acestor discipline este reciclarea gunoiului emoțional în energie care ne sporește „forța sinelui” în loc să o elimine din corp.

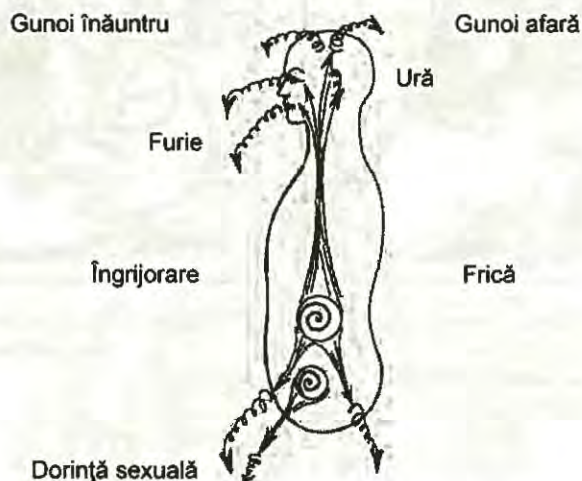


Figura 3.22. Cu cât avem mai mult gunoi înăuntru, cu atât producem mai mult gunoi în afară

Principiul reciclării este important și pentru propira energie sexuală. În societatea noastră am fost învățați că sexualitatea e păcătoasă sau murdară, ca gunoiul, motiv pentru care ar trebui suprimată (fig. 3.23). Problema suprimării energiei sexuale este că aceasta s-ar putea manifesta în alte dorințe senzoriale. Dorința sexuală ar putea afecta urechile sub forma dorinței de a auzi glume obscene sau conversații sexuale perverse. Ar putea ieși prin ochi ca nevoie de a vedea filme pornografice. Poate să afecteze gura și să se manifeste prin limbaj obscen sau hărțuire sexuală (fig. 3.24). Dorința sexuală suprimată poate crea și alte emoții negative, ca ura, furia, cruzimea și violența (fig. 3.25). Toate acestea ne poluează societatea.



Figura 3.23. Suprimăm multe energii folositoare fiindcă cei mai mulți dintre noi nu am învățat cum să le reciclăm adecvat

Dorința sexuală este principalul producător de emoții negative. Dacă e suprimată, ne afectează în multe feluri.



Afectează ochii sub forma pornografiei, îndemnând la gânduri lascive.

Afectează urechile sub forma glumelor obscene sau a conversațiilor sexuale perverse la telefon.

Afectează gura, manifestându-se ca limbaj obscen sau hărțuire sexuală.

Figura 3.24. Dacă este suprimată sau considerată păcătoasă ori murdară, energia sexuală devine asemenea gunoiului. Nu avem unde să o aruncăm și nu știm cum să o reciclăm

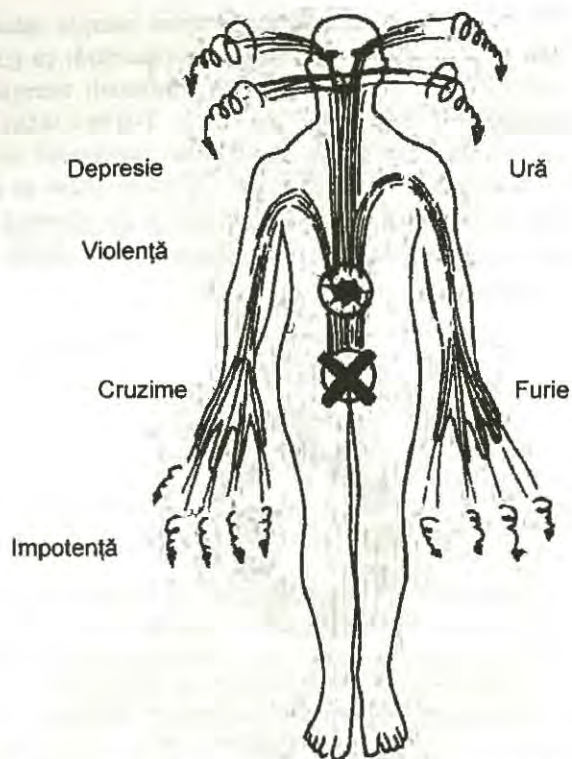


Figura 3.25. *Dorințele sexuale formează o bază pentru alte probleme și alt gunoi emoțional*

Deși e adevărat că dorința sexuală este un producător major de emoții negative, în loc să o reprimăm putem învăța cum să o reciclăm și să transformăm puternica energie sexuală în energie vitală pură. Sfinții înțelepți din multe tradiții știu cum să facă asta și, drept urmare, au atins desăvârșirea spirituală.

Sporirea forței vitale cu energie reciclată

În teoria taoistă, toate energiile interioare, pozitive și negative, sunt părți ale forței noastre vitale. Când ne enervăm, înseamnă că o parte din forța noastră vitală a fost înmagazinată cu o sarcină negativă, permițând reacția de furie (fig. 3.26). Dacă îngăduim să se întâmple asta, cantități uriașe de forță vitală pot deveni energii emoționale negative, la fel ca o boală care se răspândește în tot corpul. Pentru a preveni apariția altor reacții de furie, putem să localizăm sursa energiei și să o transformăm, astfel încât ori de câte ori ne vom confrunta cu supărări să recurgem la reacții emoționale mai eficiente, cum e răbdarea. Dacă cineva sau ceva declanșează în noi o reacție de furie, frustrare, tristețe sau depresie, asta se întâmplă pur și simplu pentru că nu ne-am pregătit transformând energiile negative în forță vitală pozitivă.

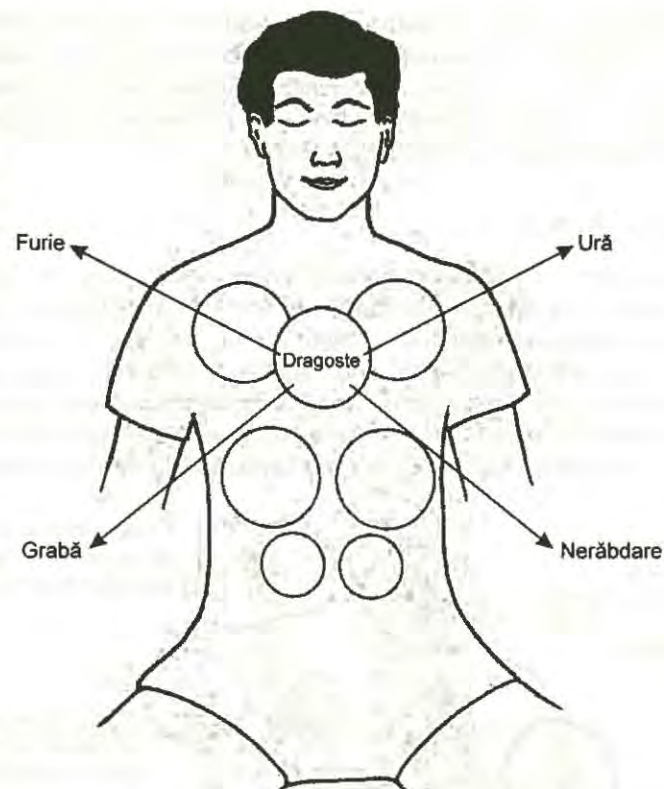


Figura 3.26. *Energiile și emoțiile negative nu sunt neapărat păcătoase, dar semnalează faptul că forța noastră vitală s-a alterat*

Modalități taoiste de transformare a stresului în vitalitate

Există câteva practici Tao pentru vindecare ușor de învățat în scopul transformării eventualelor energii stresante. Numeroase alte abordări sunt eficiente și ele. Unele pun accentul pe gândirea pozitivă (fără să transforme, de fapt, energia negativă), altele încearcă doar să elibereze emoția negativă (așa cum s-a menționat anterior). Taoiștii nu judecă aceste metode; în schimb, oferă o abordare testată în timp care începe cu transformarea energiei prin exercițiile elementare ale Surâsului Interior și ale celor Șase Sunete Vindecătoare.

Surâsul Interior

Înțelegerea corpului

Cursanții ar trebui să înceapă cu studiul organelor interne și al glandelor. Existența unor probleme la nivelul organelor poate duce la apariția anumitor emoții. Dacă cineva are plămâni bolnavi sau slabi, pot surveni emoții ca tristețea sau depresia. Suprîncălzirea sau congestia ficatului pot cauza furie sau irascibilitate. Debilitatea ficatului poate determina

scăderea randamentului și lipsa de control sau de echilibru. Supraîncălzirea inimii poate duce la apariția nerăbdării, urii și cruzimii. Slăbiciunea în inimă poate avea drept consecință o lipsă de căldură și vitalitate. Slăbiciunea în splină, stomac sau pancreas poate produce îngrijorare, anxietate și lipsă de stabilitate. Slăbiciunea în rinichi poate cauza frică și o lipsă de determinare și ambiție (fig. 3.27).

Surâsul Interior de bază

După ce te familiarizezi cu localizarea generală a organelor și glandelor, închide ochii și surâde-le, începând de la glandele pituitară (hipofiza) și pineală (epifiza) situate în cap. Surâde tiroidei, paratiroidei, timusului și inimii. Simte iubirea și fericirea crescând din centrul inimii. Când surâzi plămânilor, simți generarea curajului. Când surâzi splinei, stomacului și pancreasului, simți sinceritatea și corectitudinea. Când surâzi rinichilor și vezicii urinare, simți blândețea. Când surâzi organelor sexuale, simți creativitatea. Dacă surâzi organelor, energiile negative se vor preschimba treptat în forță vitală pozitivă.



Figura 3.27. Organele slabe pot produce o stare emoțională negativă

În cele din urmă vei învăța cum să-ți folosești ochiul interior pentru a intra în legătură cu fiecare parte a propriului corp. Vei învăța, de asemenea, să percepi o senzație de bine și să intensifici energiile din organe practicând Surâsul Interior pe măsură ce transformi energia negativă. Cu timpul, aceste senzații vor fi programate în mintea ta și vei putea evoca pur și simplu senzația energiei în mișcare pentru a accelera practica.

Surâsul Interior și practica iertării

Practicarea Surâsului Interior este calea taoistă a iertării. Când percepi apariția unor senzații (emoții) negative, nu judeca nici oamenii, nici evenimentele. Intră în legătură cu eul tău intim și folosește meditația Surâsului Interior pentru a transforma sentimentul

negativ în energia pozitivă a virtuților (fig. 3.28 și 3.29). Stăpânirea acestei tehnici necesită o practică zilnică, însă în cele din urmă efectele îi vor influența pe cei din jur, care îți vor aprecia vibrația superioară.

Odată ce ai învățat să te iubești și să te conectezi la rezerva nelimitată de iubire universală, vei avea o asemenea abundență de iubire, încât o vei împărtăși și în jur. Poți trimite iubire celor dragi și persoanelor care suferă. Îți poți deschide și mai mult inima învățând să-ți iubești dușmanii.

Conștientizează eventualele sentimente de furie.

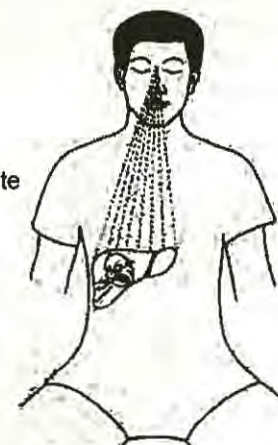
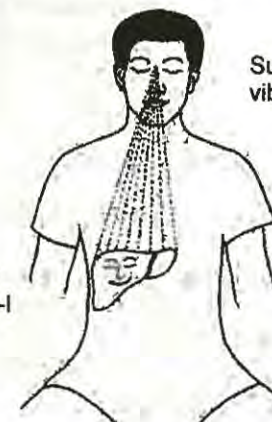


Figura 3.28. Surâsul Interior este calea taoistă de a practica iertarea

Surâde sentimentului de furie și transformă-l treptat în bunătațe.



Surâde și simte vibrațiile bune.

Figura 3.29. Transformă energia negativă în energie pozitivă



Meditația Surâsului Interior

Surâsul Interior e utilizat ca început al fiecărei meditații din sistemul Tao pentru vindecare și va fi prezentat cu toate detaliile în cele ce urmează. Odată ce îl stăpânești, poți decide în ce parte a corpului dorești să trimiți energia surâsului și pentru cât timp. La început, ai putea avea nevoie de până la 20 de minute pentru a încheia exercițiul așa cum este

descriș. Practica zilnică va scurta totuși acest interval și vei simți cum Surâsul Interior își face mai rapid efectul asupra trupului și a conștiinței. După ce înveți pașii de aici, poți folosi o versiune prescurtată ca linie directoare pentru practică.

Poți exersa Surâsul Interior în orice moment și în orice loc convenabil pentru tine. Unii cursanți petrec mai mult timp cu Surâsul Interior dacă trupul lor are nevoie de el, însă majoritatea îl utilizează pentru a-și energiza corpul rapid înainte de a trece la meditația Orbitei Microcosmice, partea principală a practicii de început. Practicanții ar trebui să fie întotdeauna conștienți de Surâsul Interior, chiar și în timpul meditațiilor de nivel avansat. Ori de câte ori există o problemă într-un organ sau dacă ești deosebit de tensionat, poți utiliza ochiul lăuntric pentru a surăde în interior, vindecându-ți trupul și ameliorându-ți starea sufletească (fig. 3.30).

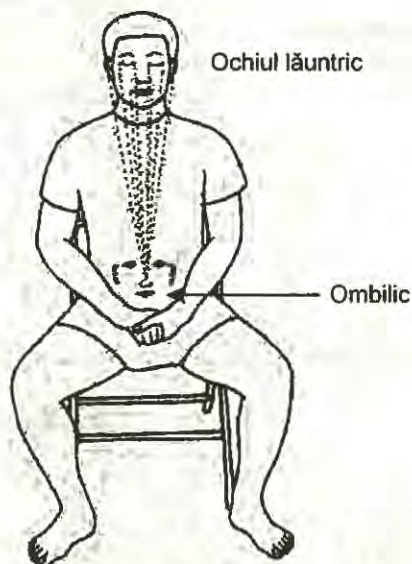


Figura 3.30. Surăde în interior

Notă: Este momentul să utilizezi cartea de anatomie. Verifică poziția fiecărui organ și a fiecărei glande înainte de a medita și ține cartea deschisă în față în timp ce exersezi. Observă culoarea și forma fiecărui organ și învață să simți textura și amplasarea fiecăruia cu ajutorul simțurilor interne. E nevoie de ceva timp până să-ți cunoști sistemul intern, iar o sursă de referință bună și în culori se va dovedi un ajutor neprețuit.

☸ Ochi: sursa adevăratului surâs și a puterii de vindecare

Un zâmbet constituie un instrument de comunicare incredibil de puternic. Dacă ajungem într-un ținut străin sau ne găsim în mijlocul unor necunoscuți, un zâmbet sincer din partea altei persoane ne ajută să ne simțim imediat în largul nostru, ca și cum am fi lângă niște prieteni vechi, nu într-o mare de chipuri nefamiliare. Căci un zâmbet este ceva familiar; ne transmite mesajul acceptării, dragostei și înțelegerii, prețuirii și siguranței. Drept urmare, când primim un surâs plin de căldură și iubire, ne relaxăm și lăsăm garda jos. Surâsul activează „reacția de relaxare” a sistemului nervos parasimpatic, producând

modificări fiziologice specifice în glandele noastre, în sistemul nervos, în musculatură, sistemul circulator, respirație și tractul digestiv; de fapt, aproape toate sistemele din corp pot fi influențate spectaculos de simpla primire a unui surâs.

Un zâmbet este eficient în comunicarea cu alte persoane, dar este și un instrument de vindecare uimitor de puternic în comunicarea cu noi înșine. Deoarece, conștient sau subconștient, comunicăm mereu cu noi înșine; din nefericire, mesajul nu este întotdeauna pozitiv. Ura de sine și stima de sine scăzută sunt ceva absolut obișnuit în societatea modernă și, pe lângă efectele psihologice și sociologice ale imaginii negative despre propria persoană, sănătatea noastră poate suferi din cauza ei. Multe boli grave, de exemplu cancerul, afecțiunile cardiace sau diabetul, sunt precedate adeseori de perioade îndelungate de emoții negative cronice.

Dimpotrivă, surâsul interior ne ajută să simțim respect de sine și recunoștință față de organele și glandele noastre (fig. 3.31). Contemplându-ne anatomia și fiziologia, ne putem minuna și bucura că părțile corpului nostru își fac treaba, menținându-ne în viață și sănătoși. E greu să nu fim cuprinși de un sentiment de admirație și uimire când acordăm atenție minunatei alcătuirii a trupului nostru, complexei rețele de sisteme ce conlucrează pentru a ne menține în echilibru. Când ne îndreptăm conștiința spre interior și surădem organelor cu iubire și prețuire, se declanșează același lanț de schimbări fiziologice pozitive asociate cu reacția de relaxare activată de zâmbet.

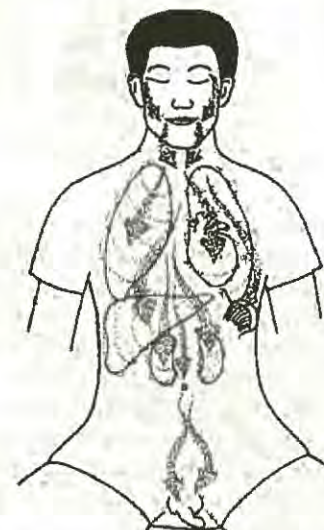


Figura 3.31. Surăde în interior și simte recunoștință față de glande și organe

☸ Surăde glandelor și organelor

1. Așază-te comod pe marginea scaunului, cu tălpile lipite de podea. Ține spatele drept, dar nu încordat. Stai relaxat și împreunează-ți mâinile în poală, cu palma stângă jos și palma dreaptă deasupra ei.
2. Închide ochii și conștientizează-ți tălpile. Simte legătura lor cu solul și energia terestră (fig. 3.32).
3. Conștientizează-ți propria persoană stând pe scaun cu mâinile împreunate și limba apăsată pe cerul gurii. Creează o sursă de energie surâzătoare la maxim 1 m în fața

ta. Poate fi imaginea propriului chip zâmbind, a cuiva sau ceva față de care simți iubire și respect ori amintirea unui moment în care te-ai simțit profund împăcat, poate când ai simțit razele soarelui asupra ta, te-ai aflat lângă ocean sau te-ai plimbat printr-o pădure.

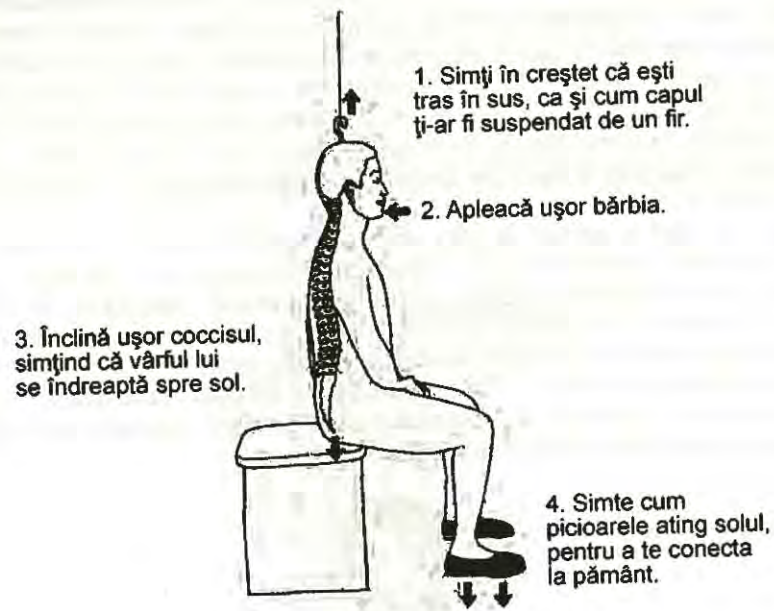


Figura 3.32. Poziția corectă

4. Conștientizează punctul central dintre sprâncene, prin care vei absorbi abundența energie zâmbitoare din față și din jurul tău. Lasă-ți fruntea să se relaxeze și îngăduie celui de-al treilea ochi să se deschidă. Energia surâzătoare se acumulează în punctul dintre sprâncene și la un moment dat ți se va revărsa în corp.
5. Lasă energia surâzătoare să curgă din punctul dintre sprâncene în jos trecând prin față, relaxând obrații, nasul, gura și toți mușchii faciali. Las-o să coboare prin gât. În timp ce faci acest lucru, poți legăna încet capul dintr-o parte în alta.
6. **Timusul**: Lasă energia surâzătoare să se reverse mai departe în jos până la timus, glandă situată în partea superioară a sternului, și reprezintă-ți-l strălucind de o sănătate vibrantă (fig. 3.33 și 3.34). Simte cum timusul se încălzește și începe să vibreze și să crească asemenea unei flori ce înflorește.

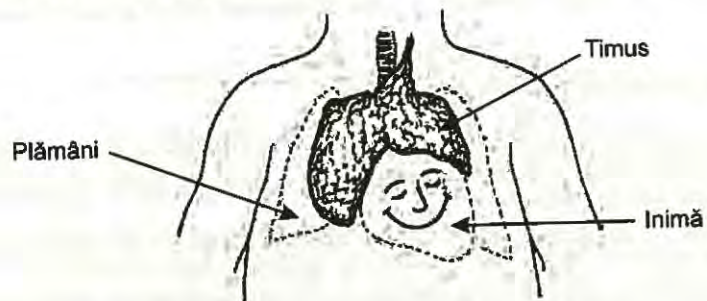


Figura 3.33. La copii, timusul e mai mare

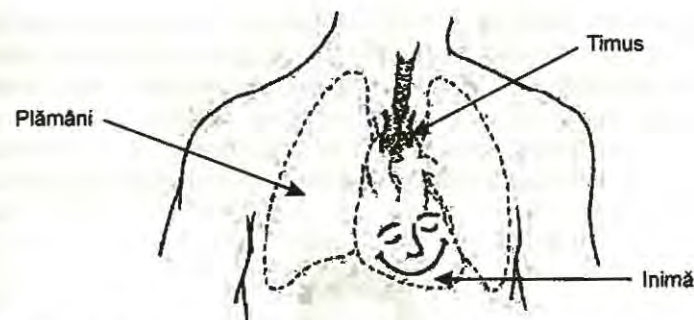


Figura 3.34. Lasă timusul să surâdă inimii și inima să îi răspundă tot prin surâs

7. **Inima**: Pentru a stimula activarea energiei inimii, poți să ridici palmele împreunate și să apeși foarte ușor ambele degete mari pe centrul inimii. Lasă energia caldă, surâzătoare, să se propage din timus în inimă. Prin punctul dintre sprâncene, atrage altă energie surâzătoare din sursa pe care ai creat-o și las-o să curgă ca o cascadă în inimă. Când surâzi în interior spre inimă, aceasta va genera virtuțile bucuriei și fericirii. Dedică inimii cât timp e necesar, pentru a o simți cum se relaxează și se dilată cu energie iubitoare. Această dilatare va da senzația unui boboc ce înflorește. Încearcă să-ți amintești cea mai bună experiență de iubire pe care ai avut-o, inspirată fie emoțional, fie divin, și umple-ți inima cu acea senzație. Iubește-ți inima. Inima e asociată cu energiile emoționale negative ca graba, aroganța și cruzimea. Când surâzi în inimă, aceste energii se vor risipi, creând un spațiu unde se vor dezvolta energiile virtuose ale iubirii și bucuriei. Surâde inimii până îți va surâde și ea (fig. 3.35 și 3.36).

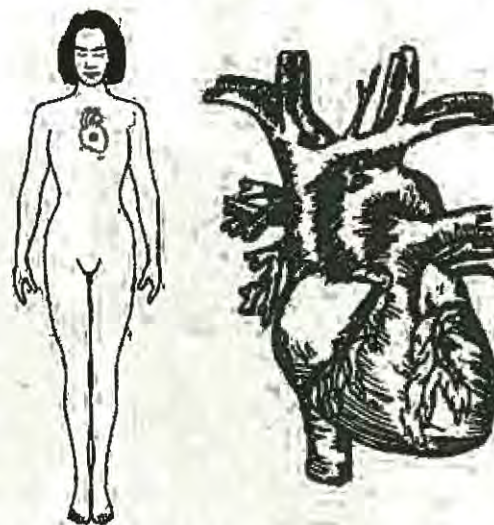


Figura 3.35. Imaginează-ți inima și zâmbește-i

8. **Plămânii**: lasă bucuria și fericirea generate în inimă să se propage spre plămâni (fig. 3.37). Simte cum plămânii se deschid pe măsură ce energia fericită, surâzătoare, se revărsa în ei. Dacă ești o persoană mai degrabă vizuală, privește în plămâni cu văzul lăuntric; dacă ești mai orientat spre senzații, simte cum plămânii ți se umflă

cu energie pozitivă. Plămânii pot să aibă un aspect roz și spongios sau să pară plini ochi. Dacă vezi sau simți ceva neplăcut în plămâni, debarasează-te de lucrul respectiv. Îți poți curăța plămânii de poluarea energetică, emoțională și fizică surâzându-le în timp ce mărești mental cantitatea de qi absorbită cu fiecare respirație. Simte aerul circulând din vârful nasului până în plămâni, urmărindu-l până la minusculii saci de aer unde oxigenul înlocuiește dioxidul de carbon. Mulțumește-le plămânilor că respiră și te mențin în viață.

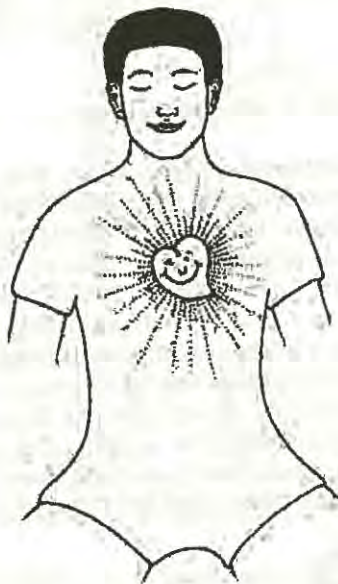


Figura 3.36. Simte cum inima îți surâde și ea

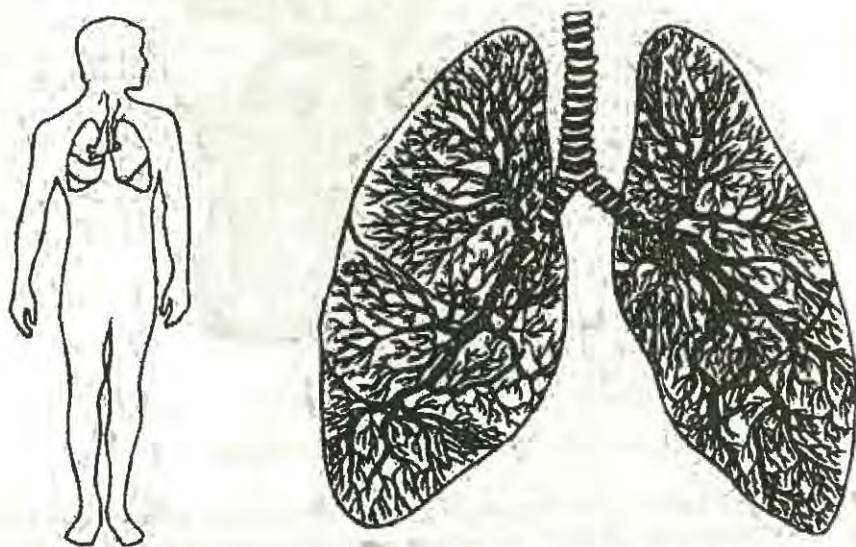


Figura 3.37. Surâde plămânilor și lasă plămânii să-ți surâdă la rândul lor

Ar trebui să simți că întreaga cavitate toracică ți se umple cu energie surâzătoare, iubitoare. Plămânii sunt asociați cu energiile emoționale negative ale tristeții și depresiei și cu energiile virtuozose ale curajului și echității. Când surâzi în plămâni, vei risipi tristețea sau alte sentimente negative, creând un spațiu unde se vor dezvolta curajul și echitatea.

Notă: Reține că în orice moment al meditației poți reveni la sursa de energie surâzătoare din fața ta – imaginea sau amintirea unei clipe fericite – pentru a lua mai multă energie. Dacă simți că atenția îți este distrasă sau că efectul Surâsului Interior se diminuează sau diluează, colectează mai multă energie surâzătoare de la sursă. Chinezii spun: „Dacă vrei apă, ar trebui să te duci la fântână”.

9. *Ficatul:* Lasă energia surâzătoare, iubitoare, să se acumuleze mai departe în inimă și să se reverse în plămâni. Apoi o vei îndrepta spre ficat (fig. 3.38), cel mai mare organ intern, situat chiar sub plămânul drept, în partea inferioară a cutiei toracice. Simte cum ficatul este învăluit de energie surâzătoare, iubitoare, veselă. Ficatul e asociat cu simțul văzului, deoarece controlează energia ochilor. Utilizează-ți vederea interioară pentru a privi ficatul și a-i evalua starea. Suprafața lui ar trebui să fie netedă și lucioasă, iar organul să pară relaxat și necongestionat. Îți poți folosi ochii pentru a netezi orice parte din suprafața lui sau pentru a relaxa o zonă ce pare tensionată. Simte recunoștință pentru activitatea ficatului, care îți detoxificază corpul, ajută la stocarea sângelui și produce bilă.

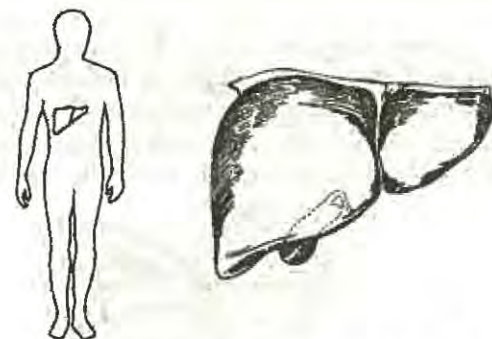


Figura 3.38. Surâde ficatului și lasă ficatul să-ți surâdă la rândul lui

Ficatul e asociat cu emoția furiei și virtutea bunătății. Când surâzi ficatului, vei risipi orice mânie și vei crea mai mult spațiu în care se va dezvolta bunătatea. Chinezii spun că această metodă întărește și puterea de a lua decizii.

10. *Pancreasul:* Acum lasă energia surâzătoare să treacă din ficat de-a curmezișul abdomenului în pancreas, care este situat în stânga jos în cavitatea abdominală, extinzându-se din zona plexului solar sub ficat și imediat sub plămânul stâng. Mulțumește-i pancreasului că secretă enzime digestive, produce insulină și reglează nivelul glicemiei. Când surâzi în pancreas, controlează dacă e sănătos și funcționează bine.

11. *Splina:* Continuând spre stânga, surâde splinei (fig. 3.39), care se află chiar lângă rinichiul stâng. Nu te îngrijora dacă nu știi exact unde este. Dacă surâzi în această direcție, încetul cu încetul vei reuși să stabilești legătura cu ea. Dacă e necesar, revino la sursa de energie surâzătoare din fața ta și lasă energia surâzătoare să pătrundă în corp prin punctul dintre sprâncene și să coboare în zona splinei. Pe măsură ce energia surâzătoare, iubitoare se acumulează în splină, las-o să se reverse în rinichi.

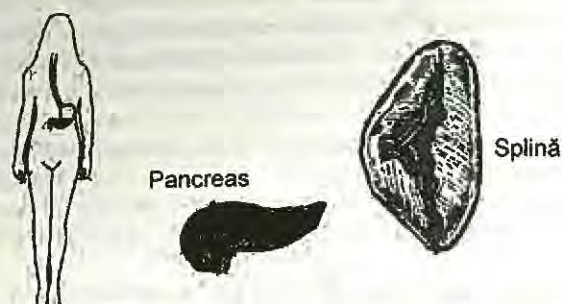


Figura 3.39. Surâde splinei/pancreasului și lasă-le să-ți suradă la rândul lor

12. **Rinichii** : Surâde în jos spre rinichi și simte cum încep să se dilate cu energie radioasă (fig. 3.40). Poți să-ți utilizezi vederea lăuntrică pentru a le examina suprafața și a te asigura că e netedă, lucioasă, și că rinichii filtrează așa cum trebuie, fără congestii. Rinichii sunt asociați cu emoția fricii. Când le surâzi, frica se topește și virtutea blândeții poate crește. Continuă să surâzi în rinichi și lasă energia surâzătoare să se acumuleze în ei până se umplu.

13. În continuare, trimite energia surâzătoare mai jos, în vezica urinară, uretră, organele genitale și perineu.

Femei : Punctul de colectare a energiei sexuale feminine este numit Palatul Ovarian și este situat la aproximativ 8 cm sub ombilic, la jumătatea distanței dintre ovare. Surâde energiilor acumulate în ovare, uter și vagin. Mulțumește-le ovarelor că produc hormoni și îți dau energie sexuală. Adu combinația de energie sexuală, surâzătoare și virtuoasă spre ombilic și vizualizează energiile rotindu-se în spirală în acest punct.

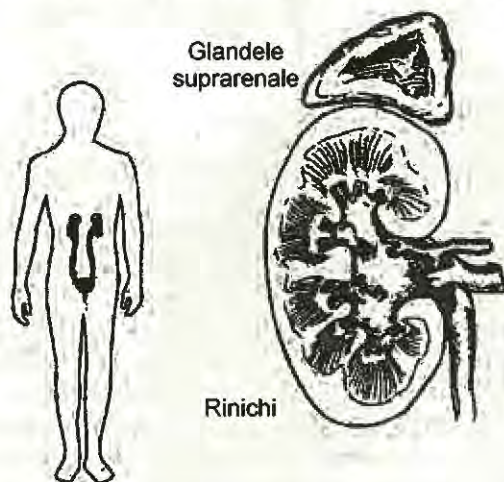


Figura 3.40. Surâde rinichilor și lasă-i să-ți suradă la rândul lor

Bărbați : Punctul de colectare a energiei sexuale masculine este numit Palatul Spermal și e situat cam la 4 cm deasupra rădăcinii penisului, în zona prostatei și a veziculelor seminale. Surâde și vizualizează rotirea în spirală a energiilor acumulate în prostată

și testicule. Mulțumește-le că produc hormoni și îți dau energie sexuală. Adu combinația de energie sexuală, surâzătoare și virtuoasă spre ombilic și rotește energiile în spirală în acest punct (fig. 3.14).

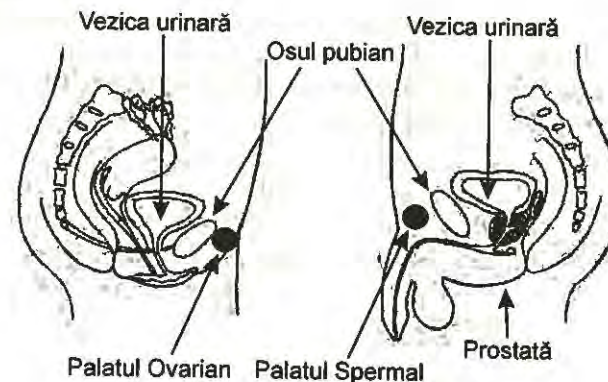


Figura 3.41. Centrul sexual la femei și la bărbați

14. Îndreaptă-ți din nou atenția asupra sursei de energie surâzătoare din fața ta. Conștientizează punctul dintre sprâncene și lasă mai multă energie surâzătoare să intre prin el ca o cascadă ce curge spre organe. Învăluie încă o dată timusul, inima, plămâni, ficatul, pancreasul, splina, rinichii, vezica urinară și organele sexuale în energie surâzătoare (fig. 3.42). În acest moment ar trebui să te simți calm și liniștit. Dacă dorești să te oprești, poți să surâzi în ombilic și să colectezi energia rotind-o în spirală în centru, acoperind totodată ombilicul cu palmele.

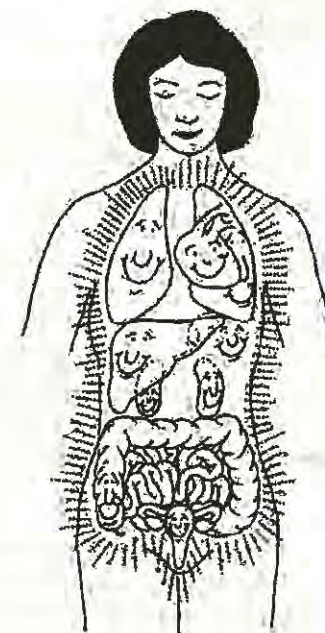


Figura 3.42. Simte cum toate organele îți surâd

☸ Surâsul în tractul digestiv

După ce ai terminat de surâs către organe, îți poți îndrepta încă o dată atenția spre sursa de energie surâzătoare din fața ta înainte de a direcționa această energie în jos spre tractul digestiv. Când ai adunat qi din abundență, lasă-l să se reverse în jos prin spatele nasului și în gură. După aceea vei folosi saliva ca pe un vehicul pentru ca această energie să pătrundă în sistemul digestiv (fig. 3.43).

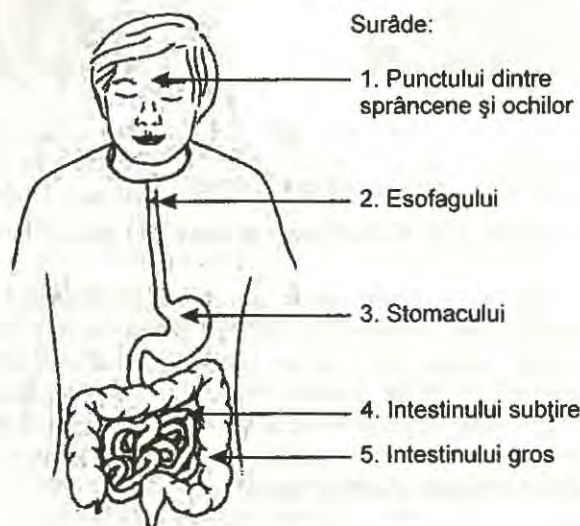


Figura 3.43. Surâde tractului digestiv

Activarea salivei : În taoism, saliva e considerată un fluid prețios. A fost numită „vinul vieții îndelungate” sau „lichidul de jad”. Multe tehnici speciale includ saliva și actul înghițirii. Mișcarea limbii în gură generează mai multă salivă. Există o metodă taoistă pentru intensificarea acestui proces.

Trece-ți limba peste partea anterioară a dinților, cu vârful limbii mergând de-a lungul gingiei. Începe din stânga sus și trece-ți limba peste dinți până în partea dreaptă. Continuă rotirea limbii de la dinții din dreapta jos – cu vârful limbii îndreptat spre gingia inferioară – până în stânga jos. Revino la dinții de sus, în stânga. Poți continua în felul acesta de câteva ori (taoiștii recomandă de 36 de ori), apoi fă același lucru pe suprafața interioară a dinților și gingiilor. Exercițiul stimulează secreția unei mari cantități de salivă.

Înghițirea qi-ului : Acum imaginează-ți că saliva e impregnată cu toată energia surâzătoare ce curge prin punctul dintre sprâncene. Adună saliva într-un bol plasat în centrul limbii. Pune limba pe cerul gurii și trimite saliva repede, cu o înghițitură fermă, în stomac, transportând astfel qi-ul în tractul digestiv. În acest fel vei duce energia surâzătoare în jos prin esofag, stomac, intestinul subțire, intestinul gros, rect și anus.

Sistemul digestiv e foarte sensibil la emoții și multe persoane au probleme digestive când sunt supuse stresului. Când corpul este în alertă, ca în cazul reacției „luptă sau fugi”, digestia se oprește și secreția sucurilor gastrice încetează în stomac. Acordă așadar o atenție deosebită relaxării stomacului și intestinelor și ai grijă să observi dacă suprafețele

interioare ale acestor organe sunt iritate. Dedică oricât timp este necesar pentru a aduce energia surâzătoare în orice zonă în care simți disconfort.

☸ Surâde glandelor, sistemului nervos, măduvei osoase

După ce surâzi tuturor organelor și tractului digestiv, îndreaptă-ți încă o dată atenția spre sursa de energie surâzătoare, situată la maxim 1 m în fața ta.

1. Trage energia surâzătoare prin punctul dintre sprâncene direct în emisferele cerebrale. Rotește-ți ochii în sensul acelor de ceasornic și apoi în sens contrar de 9-18 ori, pentru a echilibra emisferele stângă și dreaptă. În timp ce faci acest lucru, simte cum qi-ul se acumulează în creier rotindu-se în spirală odată cu mișcările ochilor. Lasă energia surâzătoare să se acumuleze aici.
2. Localizează glandele pituitare, talamus și pineală (fig. 3.44). Surâde în glanda pineală, situată la 8-10 cm în spatele celui de-al treilea ochi, și simte cum înflorește. Surâde în talamus, situat chiar deasupra măduvei spinării, puțin mai în spate și mai sus de glanda pituitară. Surâde în glanda pineală, în creștet.



Figura 3.44. Surâde creierului și glandelor

3. Acum, folosindu-ți puterea minții și a ochilor, proiectează energia surâzătoare ca pe o rază de lumină în cutia craniană. Las-o să strălucească în emisfera stângă, apoi să traverseze craniul, strălucind în emisfera dreaptă și înapoi. Poți lăsa energia să se rotească în spirală înăuntrul creierului și apoi să o concentrezi din nou în centrul creierului.
4. Lasă energia surâzătoare să circule în continuare spre partea din spate a craniului. Simte cum craniul respiră; absoarbe qi-ul în craniu și măduvă. Apoi lasă-l să curgă de-a lungul coloanei vertebrale, vertebră cu vertebră. Avem 24 de vertebre separate: 7 vertebre cervicale, 12 vertebre toracice și 5 vertebre lombare (fig. 3.45). Adu energia surâzătoare în jurul fiecărei vertebre și al fiecărui disc, rând pe rând. Apoi continuă să surâzi celor 5 vertebre sudate ale sacrumului și celor 4 vertebre sudate ale coccisului.

2. Surâde glandei pineale, talamusului și glandei pituitare.

1. Surâde punctului dintre sprâncene și ochilor.



3. Surâde ambelor emisfere cerebrale.

4. Surâde de-a lungul măduvei spinării și spațiului dintre discuri.

Figura 3.45. Surâde măduvei spinării și măduvei osoase



Colectarea și stocarea energiei în ombilic

Bărbați: Acoperă ombilicul cu ambele palme, stânga deasupra dreptei. Masează de 36 de ori cu o mișcare spiralată în jos spre stânga (în sensul acelor de ceasornic) (fig. 3.46 și 3.47).

Femei: Acoperă ombilicul cu ambele palme, dreapta deasupra stângii. Masează de 36 de ori cu o mișcare spiralată în jos spre dreapta (în sens contrar acelor de ceasornic) (fig. 3.48).

Bărbați și femei: Inversează direcția și masează în spirală înapoi spre ombilic de 24 de ori (acum bărbații masează spiralat în sens contrar acelor de ceasornic; femeile masează spiralat în sensul acelor de ceasornic). Cu fiecare cerc, apropie-te tot mai mult de ombilic.

Acum ai încheiat meditația Surâsului Interior și ar trebui să simți o creștere a fluxului de qi. Practică acest exercițiu imediat după trezire. Este cea mai bună metodă din lume pentru reducerea stresului.



Figura 3.46. Colectarea și înmagazinarea energiei



Bărbații colectează energia masând cu 36 de mișcări spiralate de la ombilic spre exterior, în sensul acelor de ceasornic.



Apoi masează cu 24 de mișcări spiralate spre interior, încheind la ombilic.

Figura 3.47. Cum colectează bărbații energia



Femeile colectează energia masând cu 36 de mișcări spiralate de la ombilic spre exterior, în sens contrar acelor de ceasornic.



Apoi masează cu 24 de mișcări spiralate în sensul acelor de ceasornic, terminând la ombilic.

Figura 3.48. Cum colectează femeile energia



Cele Șase Sunete Vindecătoare

Cele Șase Sunete Vindecătoare ne ajută să potențăm vibrațiile bune ale organelor, fortificându-le energiile pozitive. Tot ele vindecă organele, echilibrându-le funcțiile individuale cu restul sistemului intern. Fiecare sunet poate fi emis din orice poziție, însă practica serioasă începe de obicei din poziția șezând. Cel mai important aspect al practicii este să detectezi toate energiile emoționale negative, astfel încât să le poți transforma în forță vitală pozitivă. Poți începe imediat după ce te familiarizezi cu organele și sunetele corelate cu ele.

Sunetul plămânilor : Plasează limba în spatele dinților strânși și, cu o expirație lungă, lentă, emite sunetul sss-s-s-s-s (ca sunetul aburului care iese dintr-un radiator). În fiecare interval de repaus (în timp ce inspiri lent), surăde plămânilor. Reprezintă-ți-i înconjurăți de o lumină albă și concentrează-te pe perceperea virtuții curajului, care e asociată direct cu energia plămânilor. Asta va spori energia pozitivă a plămânilor.

Sunetul rinichilor : Formează cu buzele un O, ca și cum te-ai pregăti să suflă într-o lumânare, și, cu o expirație lungă, lentă, emite sunetul ciu-u-u-u-u. În fiecare interval de repaus, surăde rinichilor și reprezintă-ți-i înconjurăți de o lumină albastră strălucitoare. Simte virtutea blândeții, care va spori energia pozitivă a rinichilor.

Sunetul ficatului : Plasează limba în apropiere de cerul gurii și, cu o expirație lungă, lentă, emite sunetul ș-ș-ș-ș-ș. În fiecare interval de repaus, surăde ficatului. Reprezintă-ți ficatul înconjurat de o lumină verde strălucitoare și simte virtutea bunătații. Asta va spori energia pozitivă a ficatului.

Sunetul inimii : Cu gura larg deschisă, expiră adânc și lent, emițând sunetul ho-o-o-o-o-o. În fiecare interval de repaus, surăde inimii și imaginează-ți-o înconjurată de o lumină roșie. Simte iubire, bucurie și fericire, pentru a spori energia pozitivă din inimă.

Sunetul splinei : Plasează și de această dată limba în apropiere de cerul gurii și, cu o expirație lungă, lentă, emite sunetul hu-u-u-u-u, gutural, ca tipătul unei bufnițe (mai gutural decât sunetul rinichilor). În fiecare interval de repaus, surăde splinei și imaginează-ți-o înconjurată de o lumină galbenă strălucitoare. Simte virtutea corectitudinii, care va spori energia pozitivă a splinei.

Sunetul Triplului Arzător : (Dacă este posibil, practică-l în poziția întins.) Cu gura deschisă, expiră lent, emițând sunetul hi-i-i-i-i-i. În fiecare interval de repaus, încearcă să-ți imaginezi un făcăleț uriaș care îți întinde corpul de la frunte până la degetele picioarelor. Asta va echilibra toate energiile activate de celelalte sunete și va facilita relaxarea întregului corp.

Exersând zilnic, vei descoperi că energiilor emoționale negative nu le rămâne decât puțin loc sau chiar deloc unde să crească. E întotdeauna util să îți faci timp pentru a sorta gunoiul emoțional. Vezi ce poate fi reciclat în interior, așa cum se reciclează hârtia, sticla și plasticul din gospodărie. Te vei simți mult mai bine pe măsură ce înveți să transformi energiile negative în forță vitală pozitivă, în loc să le arunci pe umerii celorlalți.



Pregătiri energetice pentru meditațiile Luminii Vindecătoare

Vom începe prin a învăța câteva tehnici pentru destinderea corpului, deschiderea canalelor și activarea fluxului de qi. Cu ajutorul lor vei atrage forțele sinelui superior, universală și terestră în oase pentru a „spăla măduva” și vei absorbi aceste energii pentru ca măduva osoasă să se regenereze și să crească. De asemenea, aceste tehnici reprezintă un fundament bun pentru meditația Orbitei Microcosmice, ajutându-te să simți mai ușor energia cu care vei lucra. Descrierile acestor pregătiri necesită multe cuvinte, însă mișcările sunt simple. Odată ce ai înțeles mișcările, le poți executa în câteva minute.

Crearea conștiinței corporale : Dintr-o poziție comodă, te relaxezi și surăzi în interior, concentrându-ți atenția asupra punctului dintre sprâncene pentru a-l deschide și mări. Apoi te vei concentra asupra destinderii mușchilor perineului.

Respirația spinală și legănarea spinală : Respirația spinală și legănarea spinală nu sunt incluse în capitolul de față, dar le menționăm întrucât aceste două metode pentru destinderea măduvei spinării sunt extrem de importante și ar trebui practicate înaintea fiecărei sesiuni de meditație. Cititorul e rugat să consulte anexa de la sfârșitul cărții pentru instrucțiuni amănunțite legate de ambele tehnici.

Tehnici pentru intensificarea senzației de qi : Vei învăța câteva modalități eficiente de a simți qi-ul. Apoi vei explora diverse metode pentru direcționarea qi-ului și creșterea fluxului de qi în anumite zone, inclusiv metode care utilizează mintea și văzul, atingerea punctelor Orbitei Microcosmice și tehnici de respirație.

Pregătirea pentru meditația Orbitei Microcosmice : Pregătirile pentru meditația Orbitei Microcosmice includ găsirea unui mediu liniștit și plăcut, propice practicii, și procedee exacte pentru găsirea unei poziții de meditație bune.

Activarea qi-ului originar în dan-tien-ul inferior – Încălzirea Cuptorului : Dan-tien-ul inferior (situat între ombilic, rinichi și centrul sexual) este temelia meditației taoiste, locul unde începem și încheiem fiecare rundă de practică. Vei învăța modalitățile de trezire a qi-ului originar stocat în dan-tien-ul inferior. Mai târziu vei întrebuința acest qi originar pentru a iniția circulația qi-ului în Orbita Microcosmică.

Crearea conștiinței corporale

Poți face următorul exercițiu stând în picioare, așezat sau întins. Încearcă să stai cu coloana vertebrală dreaptă și aliniată cu șoldurile, umerii și capul.

Dacă preferi să stai în picioare, ține-ți picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, lăsând aproximativ 70% din greutate pe călcâie și 30% pe pernuțele tălpiilor. De asemenea, ține-ți degetele de la picioare ușor răsfirate.



Pași inițiali

1. Relaxează-ți toate încheieturile scuturând ușor corpul, mâinile și coloana vertebrală (fig. 4.1). Odihnește-te, conștientizează măduva spinării și menține-ți încheieturile foarte destinse. Îndreaptă-ți mijlocul spatelui (regiunea vertebrei T11) și menține alinierea coloanei.



Figura 4.1. Scutură-ți toate încheieturile pentru a le destinde și a le simți deschise

2. Relaxează-ți umerii, ținând gâtul drept. Ar trebui să-ți simți capul ca și cum ar fi suspendat. Cel mai important e să te relaxezi.
3. Ține genunchii degajați și flexibili, fără a-i îndoi. Ar trebui să fie drepti în mod confortabil, fără să fie blocați.
4. Respiră normal. Nu încerca să controlezi respirația; dimpotrivă, uită încetul cu încetul de ea. Respirația ar trebui să fie în mod firesc liniștită și lină.
5. Dacă preferi poziția șezând sau întins, se aplică aceleași reguli: relaxează-te și stai confortabil, menținând alinierea coloanei fără să forțezi. Respiră normal, fără a încerca să controlezi respirația. Dacă stai așezat, tălpile ar trebui să fie lipite de podea, depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. În poziția întins, poți așeza o pernă sub genunchi, pentru a-i ține ușor îndoiți.



Deschiderea și mărirea celui de-al treilea ochi

Cel de-al treilea ochi (punctul dintre sprâncene) se găsește într-o mică adâncitură a frunții, situată deasupra spațiului dintre sprâncene (fig. 4.2). Dacă deschizi acest punct prin meditație, la rândul lui el deschide conștiința spre adevăr, înțelepciune, bunăvoință și puteri parapsihice. Tot el amplifică puterile latente de vindecare și vibrațiile corpului. Poți folosi acest centru pentru a trimite energii altor persoane sau pentru a le primi din univers. Cu frecvențele emaneate din al treilea ochi poți explora tărâmurii necunoscute, în căutarea unor surse superioare de energie. Amplificând și transmitând ratele vibratorii ale virtuților tale, poți atrage frecvențe superioare și lumină pe care le vei absorbi și utiliza în interior.

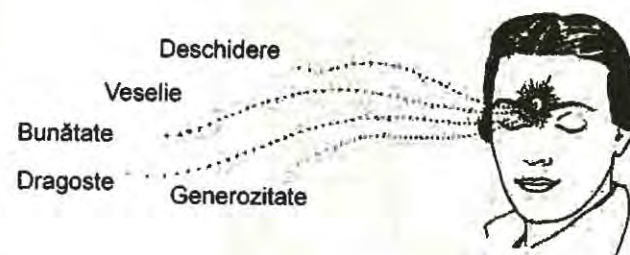


Figura 4.2. Concentrează energia surâzătoare în punctul dintre sprâncene. Simte virtuțile sincerității, iubirii, bunătații și generozității

1. Primul pas pentru deschiderea punctului din cel de-al treilea ochi e să surâzi în interior, relaxând mușchii frunții (între sprâncene). Poți masa cu degetele, folosind o mișcare în spirală în jurul zonei, pentru a o destinde (fig. 4.3). De asemenea, poți să alipești degetele arătătoare, să le îndoi și să apeși blând ambele articulații (a doua încheietură a degetului) pe cel de-al treilea ochi, apoi să le îndepărtezi încet de punct, dar menținând presiunea încheieturilor lipite una de alta.



Figura 4.3. Masează mușchii frunții (între sprâncene) cu degetele, utilizând o mișcare în spirală pentru a destinde zona

2. Concentrează energia surâsului asupra acestui punct, apoi simte energia surâzătoare cum radiază din el. Încearcă să simți și virtuțile sincerității, bunătații, iubirii și generozității crescând în tine. Energia surâzătoare se va ridica încetul cu încetul din inimă și se va propaga afară prin cel de-al treilea ochi.

3. Relaxează-ți corpul, surâde din inimă și propagă în exterior energia surâzătoare prin punctul dintre sprâncene (fig. 4.4). Energiile interioare se vor liniști, iar calitățile yin și yang vor începe să se echilibreze.



Figura 4.4. Surâde inimii și lasă inima să surâdă la rândul ei către punctul dintre sprâncene



Relaxarea mușchilor perineului

Centrul perineului (denumit și Poarta Vieții și a Morții) se găsește între organele genitale și anus. Punctul exact asupra căruia te vei concentra este o adâncitură situată pe perineu (fig. 4.5). Este o poartă extrem de importantă, întrucât controlează circulația energiei sexuale, ghidând-o în sus spre centrii superiori, și împiedică energiile organelor să iasă prin baza corpului (fig. 4.6). Perineul e considerat și „podeaua” organelor interne, deoarece trebuie să reziste presiunii lor combinate. Când e sănătos și puternic, perineul ține organele la locul lor, împiedicându-le să se lase în jos și să-și piardă energia prin această poartă.



Figura 4.5. Poarta Vieții și a Morții la bărbați

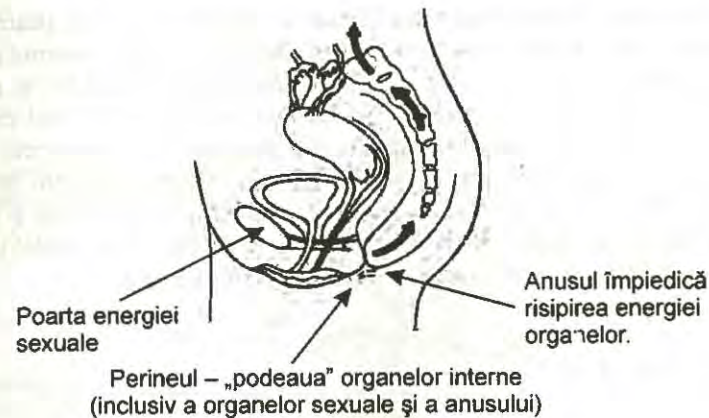


Figura 4.6. Poarta Vieții și a Morții la femei

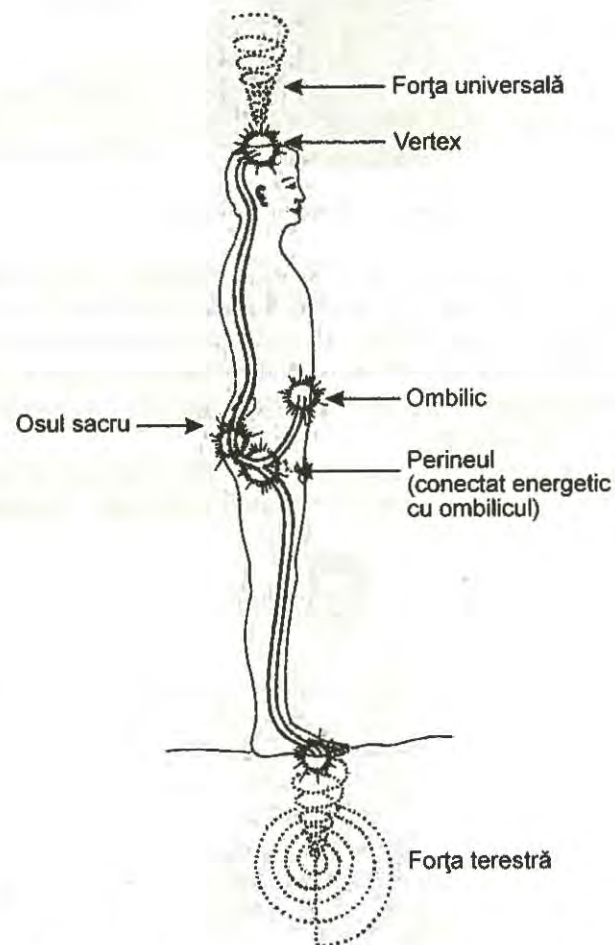


Figura 4.7. Nodul de legătură reprezentat de perineu

De asemenea, acest centru conectează corpul la forța terestră, care poate fi utilizată pentru curățarea și revitalizarea măduvei osoase. (Măduva osoasă constituie una dintre principalele surse de qi.) Acest lucru va stimula deschiderea canalelor și echilibrarea forței sinelui superior și forței universale absorbite de sus (fig. 4.7). Când energia sexuală este activată, trecând prin perineu, ajută la stabilirea legăturii dintre cele două forțe. Ea reunește forța Pre-Cerească (forța vitală originară pe care o primim de la părinții noștri) cu forțele Post-Cerești pe care le absorbim din mâncare, aer, Soare și stele. Toate energiile absorbite după naștere ne ajută să ne menținem forța vitală. Astfel de interacțiuni depind de rezistența perineului și de legăturile sale energetice.

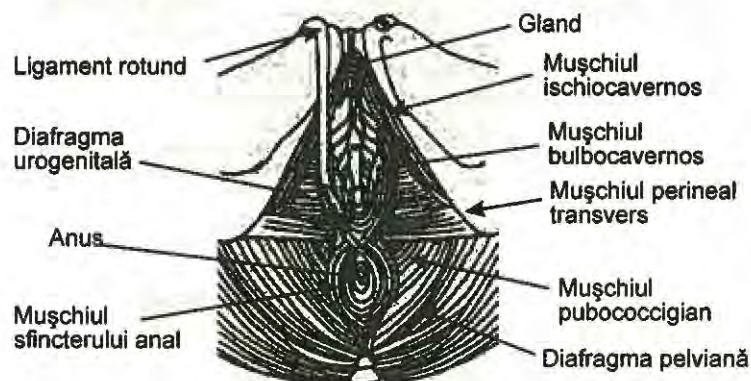


Figura 4.8. Mușchii perineului

Relaxarea mușchilor perineului (fig. 4.8) poate fi dificilă, acesta fiind unul dintre motivele pentru care pierdem adeseori senzația legăturii lor cu coccisul și coloana vertebrală. Când aceștia slăbesc și sunt destinși în permanență, devenim mai predispuși la boală.

Următorii pași favorizează dezvoltarea unei sensibilități mai mari în acest centru:

1. Masează punctul perineal cu degetele până când simți că se relaxează (fig. 4.9), apoi contractă mușchii din jurul lui.
2. **Bărbați.** Relaxează și contractă punctul de 3, 6 sau 9 ori într-un set, menținând strâns fiecare contracție timp de aproximativ 5 secunde. Efectuează 3-6 seturi.



Figura 4.9. Masarea punctului perineal

1. Încordează labiile externe și interne ale vaginului.

2. Încordează și ridică partea din față a anusului.

3. Surâde perineului și simte legătura lui cu coccisul și cu coloana vertebrală.

4. Simte dilatarea sau umflarea zonei.

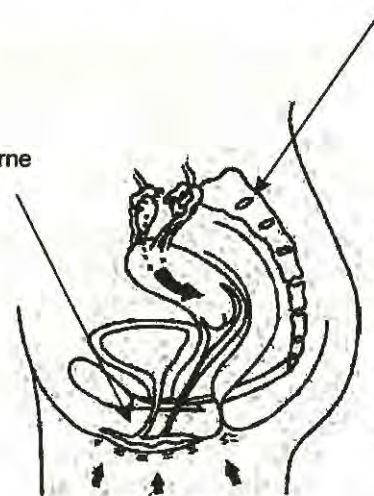


Figura 4.10. Contractarea mușchilor din jurul perineului

Femei. Relaxează și contractă acest punct de 2, 4 sau 6 ori într-un set, menținând strâns fiecare contracție timp de aproximativ 5 secunde (fig. 4.10). Efectuează 3-6 seturi.

3. Odihnește-te și surâde centrului perineului. Simte legătura lui cu coccisul și coloana vertebrală.



Perceperea centrilor energetici

Vei învăța să simți energia corpului și a fiecărui organ și glandă în parte, ceea ce îți va permite să distingi între influențele negative și pozitive și să-ți folosești mintea și văzul launtric pentru a transforma senzațiile rele în senzații bune. Odată ce ajungi să-ți cunoști energiile interioare, îți va veni mai ușor să simți forțele universale, a sinelui superior și terestră. Senzația poate să difere de la persoană la persoană.

Unii pot simți dilatarea sau umflarea zonei ombilicale. Alții simt că interiorul picioarelor se încălzește pe măsură ce un fir de energie caldă se întinde în jos spre tălpi. Dacă ai această senzație, o poți absorbi adânc în oase, pentru a stimula regenerarea măduvei spinării.

Ai putea simți o amorțeală electrică sau o anumită formă de excitare în organele sexuale. Senzația s-ar putea răspândi ulterior în partea superioară a corpului și e posibil să experimentezi echilibrarea energiilor interioare și exterioare. Întregul corp ar putea avea o senzație de furnicăături plăcute. Pentru a încheia exercițiul, surâde în timp ce relaxezi punctul dintre sprâncene și concentrezi energia surâzătoare din inimă în zona perineală. Poți practica surâsul și relaxarea celui de-al treilea ochi și a perineului oricând ai câteva momente libere pentru a sta jos sau a te întinde liniștit.

Odată ce stăpânești aceste exerciții, nu trebuie să le repeți ca încălzire înaintea fiecărei ședințe de meditație. În schimb, le vei găsi încorporate în practica principală a Orbitei Microcosmice.

Tehnici pentru intensificarea senzației de qi în timpul meditației

Ce senzație dă qi-ul?

Esența meditației Orbitei Microcosmice este utilizarea minții pentru a deplasa qi-ul în corp într-un circuit care începe și se termină la ombilic. În acest moment vei dori firește să întrebi: „Ce senzație dă qi-ul?” și „Când simt qi-ul, cum reușesc să îl îndrept acolo unde vreau să merg?”.

Adevărul este că ai deja qi care îți circulă pretutindeni în corp. Este forța vitală care animă corpul. Fără el nu există viață! Din păcate, cei mai mulți dintre noi nu știu cum să identifice senzațiile asociate cu mișcarea qi-ului.

Qi-ul generează multe senzații. Printre cele mai comune se numără furnicăturile, căldura, dilatarea și senzația electrică (ca senzația dată de electricitatea statică), energia magnetică, pulsațiile sau efervescența. Ele nu sunt qi-ul, ci semne ale unei cantități mărite de qi în regiunea respectivă. Qi-ul propriu-zis este mai misterios, subtil dincolo de orice definiție. Pentru moment este important să detectăm semnele qi-ului.

Mintea călăuzește qi-ul

E o zicală în textele taoiste clasice: „Mintea se mișcă și qi-ul o urmează”. Qi-ul tinde să se acumuleze și să se intensifice acolo unde ne concentrăm atenția. Deoarece qi-ul este forța din spatele oricărei mișcări, simpla concentrare a atenției asupra unei zone a corpului va cauza o activitate intensificată în nervii regiunii respective. Activitatea musculară, fluxul limfatic și circulația sangvină pot fi afectate și ele. Toate aceste sisteme sunt puse în mișcare de qi, astfel încât circulația qi-ului într-o anumită zonă crește cu necesitate odată cu intensificarea activității respectivelor sisteme. Asta înseamnă că influențăm automat fluxul de qi dintr-o zonă prin simplul fapt că ne concentrăm atenția asupra acelei regiuni (fig. 4.11).



Figura 4.11. Mintea se mișcă și qi-ul o urmează

În timp ce învățăm practica Orbitei Microcosmice, vom deprinde și o varietate de tehnici asociate pentru activarea punctelor, ca spiralarea, atingerea punctelor, aplicarea pozițiilor mâinilor (mudra) și respirația. Toate aceste metode ne ajută să ne întrebuițăm într-o măsură mai mare puterile mentale pentru a ne crește gradul de concentrare asupra fiecărui punct. Cu cât concentrarea e mai puternică, cu atât mișcarea qi-ului e mai energetică. Înțelegerea acestui lucru e crucială pentru dezvoltarea unei practici eficiente a meditației Orbitei Microcosmice.

Când energia ta curge fără efort prin meridiane și nu mai trebuie să utilizezi mâinile, respirația sau spiralarea pentru a activa punctele, înseamnă că ai atins un nivel mai înalt de măiestrie. Dacă simți apoi că ai o concentrare mentală suficient de puternică pentru a colecta și dirija qi-ul fără ajutorul acestor tehnici adiționale, le poți folosi la discreție sau poți renunța de tot la întrebuițarea lor. Ține minte că ele nu sunt decât niște tehnici auxiliare pentru ameliorarea practicii esențiale atunci când e necesar.

Metodele

Spiralarea: legătura minte/ochi

De la vârtejuri, tornade și electronii care se deplasează în spirale în celulele noastre și până la formațiunile spiralate ale galaxiilor și nebuloaselor, natura se mișcă în spirale. Spiralele creează câmpuri de forță ca niște vortexuri de energie care adună, atrag și concentrează alte energii. Așa cum natura folosește spiralele pretutindeni în univers, și noi le putem întrebuița pentru a ne perfecționa funcțiile propriului corp prin meditație.

Această metodă folosește puterea minții, ochii și inima pentru a atrage energia în centrele Orbitei Microcosmice, rotind în spirală și concentrând qi-ul în fiecare punct. Îți vei îndrepta mintea, ochii și atenția înspre interior pentru a simți centrul, concentrându-te asupra fiecăruia în parte până la apariția unei senzații de energie. Apoi vei continua să-ți utilizezi mintea și ochii pentru a ghida energia fiecărui centru la următorul centru de pe traseul Microcosmic, activându-le și conectându-le energetic, ceea ce produce o senzație chinestezică (corporală) ce conturează circuitul Orbitei.

Pentru a învăța să-ți antrenezi puterea ochiului lăuntric poți practica pe etape, așa cum exersăm alfabetul înainte de a învăța să scriem. În meditația Orbitei Microcosmice utilizăm toate aceste tehnici pentru a ne spori qi-ul. La acest nivel inițial, energia ar putea da senzația că se află imediat sub piele ori că circulă prin straturile mai superficiale ale corpului.

La început vei învăța să simți qi-ul prin stimulul fizic pe care îl crezi mișcându-ți ochii, pe măsură ce îți dezvolti capacitatea de a controla mental procesul spiralării. Dacă nu poți simți qi-ul după ce folosești numai mișcările minții și ale ochilor, încearcă să atingi ușor fiecare punct cu mâinile în timpul practicii și să te concentrezi dincolo de suprafața de contact. (În cele din urmă nu vei mai avea nevoie nici de mișcările ochilor, nici de asistență fizică.) Următoarele exerciții te vor ajuta să înveți cum să simți qi-ul în timp ce îl miști în spirală în fiecare punct.



Puterea de spiralare cu ochii deschiși

Spiralarea pornind din centru în sensul acelor de ceasornic are puterea de a concentra qi-ul în centru.

1. Deschide ochii și, fără să miști capul, privește în sus spre creștet, la dreapta, apoi direct în jos și la stânga (fig. 4.12).

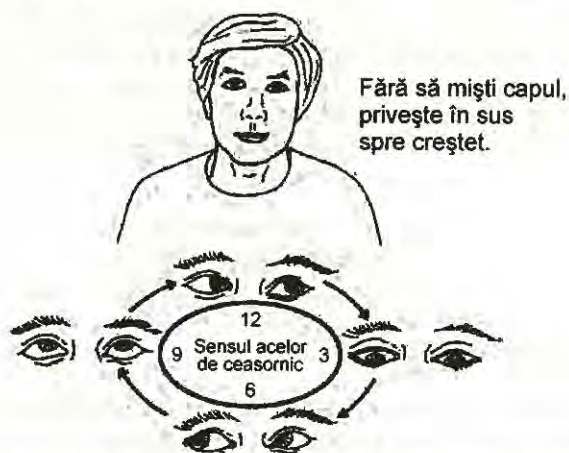


Figura 4.12. Rotește-ți ochii câte un sfert de cerc o dată

2. Privește din nou în sus.
3. Repetă acești pași de 9-36 de ori.
4. Închide ochii, inspiră și simte energia sau sfera de qi produsă prin spiralare. Expiră și simte energia concentrându-se între sprâncene. Când puterea de concentrare e suficient de mare, se va inversa și extinde ca un mini-orgasm sau ca o explozie, eliberând presiunea (fig. 4.13).



Figura 4.13. Odihnește-te și simte energia rotindu-se într-o spirală în punctul dintre sprâncene

5. Repetă aceiași pași ca pentru spiralarea în sensul acelor de ceasornic, însă mișcă ochii în sens opus.



Figura 4.14. Inversează spiralarea în sens contrar acelor de ceasornic, privind mai întâi spre stânga

Inversarea spiralării în sens contrar acelor de ceasornic are puterea de a dilata qi-ul interior pentru a-l conecta cu qi-ul extern, din afara corpului (fig. 4.14). În punctul de maximă expansiune, fluxul se va inversa și va pulsa din nou înspre tine.

6. Exercițiul poate fi efectuat și pe plan orizontal : privește în față, privește spre dreapta, privește în spate (trage ochii ușor în interiorul capului) și apoi spre stânga. Apoi inversează. Acesta e tiparul pe care îl vei folosi pentru a aduna qi în ombilic. Imaginează-ți că ai o sferă în zona ombilicală și exersează rotind-o spre stânga (în sens contrar acelor de ceasornic cum privești în jos), apoi inversează sensul, învârtind-o spre dreapta. Poți coordona mișcările ochilor cu rotațiile sferei. Unii taoiști vizualizează un simbol tai chi rotitor.



Puterea de spiralare a minții/ochilor cu ochii închiși

Exercițiul este identic cu cel anterior, doar că se efectuează cu ochii închiși. Repetă pașii de 9-36 de ori rotind în spirală în sensul acelor de ceasornic, apoi repetă rotind în sens contrar.



Puterea avansată de spiralare a minții/ochilor fără mișcarea fizică a ochilor

Această practică implică puterea minții/văzului și te va ajuta să înveți cum să-ți utilizezi vederea lăuntrică. Vei simți un anumit tip de energie și mintea ta va forma, cu ajutorul ochiului lăuntric, o imagine a creștetului capului. Îți poți întrebuița ochiul lăuntric pentru a te examina intern și pentru a-ți vindeca părți ale trupului ori de câte ori este necesar.

1. Închide ochii și, fără să îi miști fizic (de asemenea, fără să miști capul), folosește-ți mintea pentru a privi în sus spre creștet, apoi la dreapta, apoi direct jos, apoi la stânga.
2. Privește din nou în sus.
3. Repetă acești pași de 9-36 de ori.
4. Odihnește-te și simte energia produsă de spiralare.
5. Repetă aceleași operații într-o spirală în sens contrar acelor de ceasornic.
6. Repetă exercițiul mișcând ochiul lăuntric pe orizontală : în față, la dreapta, în spate și la stânga ; apoi inversează.

Notă : Începând din acest moment, îți poți folosi puterea minții pentru a lucra cu ochiul lăuntric (dacă ești o persoană vizuală) sau poți continua să-ți miști ochii fizici pentru a stimula rotirea energiei în spirală.



Nivelul maxim de antrenare a minții/ochiului: contractarea și relaxarea pentru a concentra qi-ul înăuntru și a-l emite în exterior prin pulsații

Putem folosi forța unică a mușchilor ochilor atât pentru a ne activa propriul qi, cât și pentru a atrage și concentra în noi qi-ul nelimitat din natură.

Ochii sunt o extensie exterioară a creierului. Ei se află în strânsă legătură atât cu sistemul nervos parasimpatic, cât și cu cel simpatic. De fapt, ochii sunt atât de importanți, încât patru dintre cei doisprezece nervi cranieni răspund exclusiv de simțul văzului și de mișcarea mușchilor oculari (fig. 4.15).

În funcție de rolurile îndeplinite, mușchii irisului sunt clasificați ca yin sau yang. Mușchiul circular al irisului (mușchiul *sphincter pupillae*) micșorează dimensiunea pupilei dacă lumina este prea puternică și de aceea e considerat yin. Este activat de sistemul nervos parasimpatic, ramura yin a sistemului nervos, asociată cu odihna și repausul, cu „reacția de relaxare”, cu încetinirea ritmului cardiac și alte funcții yin.

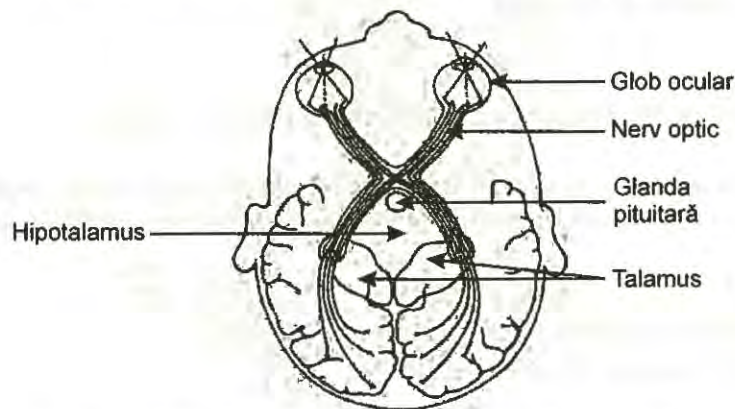


Figura 4.15. Ochii sunt extensiile exterioare ale creierului

Mușchiul circular al irisului (fig. 4.16) are legătură cu ceilalți mușchi sfincteri din corp, ca mușchii orbiculari din jurul ochilor și gurii, sfincterele anale (vezi fig. 4.8), diafragma urogenitală, mușchii din jurul vaginului și penisul. Inima are și ea același tip de mușchi circular. Contractarea și relaxarea irisului și a mușchilor din jurul ochilor va stimula crearea și activarea unei rezonanțe pulsatorii reflexe cu toți ceilalți mușchi circulari. Când toți acești mușchi sunt activați, au forța de a aduna și concentra puterea minții/ochiului (fig. 4.17).



Figura 4.16. Contractarea irisului cu ajutorul mușchiului circular

Figura 4.17. Când toți acești mușchi sunt activați, au forța de a aduna și a concentra puterea minții/ochiului

Mușchiul radial al irisului (mușchiul *dilator pupillae*) dilată pupila; e considerat yang. Este activat de sistemul nervos simpatic, ramura yang a sistemului nervos, asociată cu reacția „luptă sau fugi”, creșterea ritmului cardiac, respirația rapidă și alte reacții legate de stres sau pericol. Mușchii radiali ai irisului au forța de a proiecta energia în exterior și de a ajunge la energii îndepărtate. Mușchii circulari ai irisului au puterea de a atrage și concentra aceste energii îndepărtate.

Când folosești puterea avansată a minții/ochiului, contractă puternic și destinde mușchii circulari ai irisului și mușchii din jurul ochiului. Aceste contracții activează automat sfincterele anusului și organelor sexuale. Odată activată această pulsație și pompă corporală, și se va părea foarte ușor să inspire trăgând energie în corp și apoi să o aduni înăuntrul tău în timp ce expiri concentrându-te în interior.

Când lumina e strălucitoare (yang), irisul micșorează dimensiunea pupilei (yin), generând o forță de aspirație. Când lumina e slabă (yin), irisul mărește dimensiunea pupilei (yang), permițând qi-ului să se dilate.

Exersează concentrarea luminii în corp (fig. 4.18). Privește la o lumânare sau lumina soarelui; cele mai sigure momente sunt răsăritul și asfințitul, când Soarele e chiar deasupra orizontului. E important să-ți protejezi retina de vătămări dacă soarele e strălucitor sau puternic; trebuie să clipești și să înclini încet capul înainte și înapoi. La răsărit și la asfințit, ochiul poate privi fără să clipească. În absența luminii solare, folosește pentru început lumina unei lumânări sau un bec de 60 de wați, urcând treptat până la 100 de wați.



Figura 4.18. Concentrarea luminii în corp

1. Uită-te la lumină, inspiră prin punctul dintre sprâncene și pe gură, închide parțial pleoapele și micșorează ușor irisul. Simte cum tragi lumina în corp și reține-o timp de 10 sau 15 secunde.
2. Expiră, deschide ușor ochii și concentrează lumina qi în gură. Relaxează-te și lasă qi-ul să se dilate în gură. Încetul cu încetul vei simți că esența soarelui, numită esență solară, devine din ce în ce mai densă.

Dacă te uiți la lumina strălucitoare a soarelui, începe prin a clipi de 20-30 de ori. Închide blând ochii și privește lumina din fața ta. Inspiră ușor, încetează-ți privirea și trage lumina înăuntru. Poți colecta în același fel și esența Lunii, doar că nu trebuie să clipești și să miști capul (fig. 4.19). Vezi secțiunea intitulată „Qi-ul Soarelui și Lunii” din capitoul 11.

În continuare vom adăuga la acest exercițiu mușchii orbiculari ai ochilor și gurii și mușchii sfincteri ai anusului și perineului. Surâsul va stimula activarea mușchilor orbiculari ai ochilor și gurii.

3. Surâde, inspiră lin, încetează-ți privirea și contractă ușor mușchii din jurul ochilor și gurii. Concomitent, simte încordarea ușoară a anusului, perineului și organului sexual.
4. Percepe asta în timp ce tragi energia luminii în punctul dintre sprâncene și în gură, încărcând saliva cu ea.
5. Expiră, deschide ușor ochii și concentrează qi-ul luminii în gură, focalizându-ți mintea asupra gurii și salivei în timp ce expiri.
Nu forța, căci altfel vei avea crampe în stomac. Dacă se va întâmpla asta, expiră și relaxează de câteva ori zona crampei, ca să facilitezi destinderea ei. De asemenea, poți înghiți saliva (încărcată cu qi din lumina absorbită) în stomac (fig. 4.20).
6. Utilizăm și limba. Inspiră, apasă limba pe cerul gurii, încetează-ți privirea și încordează toți mușchii ca în cazul pașilor anteriori.



Figura 4.19. Privește la Soare/Lună pentru a colecta esența luminii



Figura 4.20. Înghițe saliva, trimițând-o în stomac (forța originară)

7. Expiră și relaxează limba, dar continuă să o ții pe cerul gurii. Urmează întreaga procedură (de la pasul 1 la 7) de 6-9 ori și fă pauză. Simte că sfera de qi din gură crește și că limba începe să vibreze, traversată parcă de un curent electric.

Utilizarea mâinilor pentru a asista direcționarea qi-ului

Notă: Această secțiune include explicații ale diverselor metode pe care le vei folosi în capitolele următoare. S-ar putea să ai nevoie să revii la aceste explicații pe măsură ce progresezi.



Atingerea punctelor

O altă metodă foarte eficientă de a intensifica senzația de qi în fiecare centru este să atingi punctul respectiv cu mâna și să te concentrezi mai profund de punctul de contact pe măsură ce parcurgi meditația Orbitei Microcosmice. Pentru a aplica această metodă, ține palma dreaptă deasupra ombilicului și mișcă mâna stângă sau degetele ei pentru a atinge punctul sau centrul energetic asupra căruia te concentrezi. Fie plasezi palma astfel încât punctul *lao-gong* din centrul palmei să se găsească chiar deasupra punctului respectiv, fie atingi pur și simplu punctul cu cele trei degete din mijloc (fig. 4.21). Tehnica este utilă pentru zonele în care aplicarea palmei e prea dificilă.

Mâinile au un flux abundent de qi și te pot ajuta să direcționezi qi adițional în centrul energetic pentru a-i activa. Atingerea punctelor te va ajuta, de asemenea, să concentrezi mai multă atenție asupra zonelor respective. Cu cât îți concentrezi mai mult mintea/ochiul asupra fiecărui punct, cu atât mai mult qi se acumulează acolo. În cele din urmă, prin exercițiu, vei deveni mai sensibil la senzațiile subtile produse de qi în fiecare centru și nu vei mai avea nevoie să atingi fiecare punct în parte. Totuși, în etapele de început, atingerea centrilor energetici te va ajuta enorm în practica meditației Orbitei Microcosmice.



Figura 4.21. Atingerea ombilicului și a centrului sexual



Ținerea palmelor în dreptul fiecărui punct

Această tehnică pune accentul pe vindecare. Îți poate spori concentrarea și crește sensibilitatea lăuntrică față de organe, glande și sistemul nervos. Ținând palmele deasupra fiecărui centru și adăugând focalizarea externă la concentrarea mentală, poți să ghidezi și să concentrezi energia în fiecare centru (fig. 4.22).

Ține palmele la aproximativ 5-7 cm depărtare de fiecare centru, până când simți energia radiind din ele spre punctul respectiv. Metoda poate fi aplicată și pentru vindecarea oricărei părți a corpului care are nevoie de ea, inclusiv organele interne și glandele. Cu ajutorul minții, canalizează forța (sau lumina) universală prin palme spre orice zonă dureroasă.

Punctul *lao-gung* din palmă
(punctul Pericard 8)



Folosește palmele pentru
a acoperi centrul ombilical.

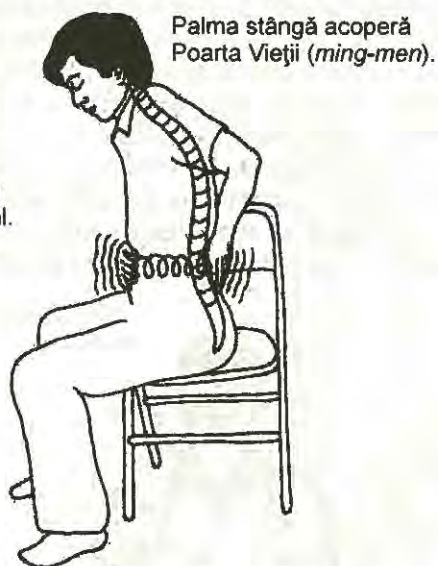


Figura 4.22. Cu punctul *lao-gung* din palme acoperă ombilicul și punctul *ming-men*

Utilizarea mâinilor în acest fel stimulează și concentrarea atenției, astfel încât mintea să nu răătăcească în timpul meditației. La acest nivel al practicii ai putea simți că energia a început să se miște mai adânc înăuntrul tău. Pe măsură ce înveți prin practică să vezi și să simți profund în interiorul organelor, capacitatea ta de a sesiza conectarea canalelor energetice se va îmbunătăți foarte mult.

Utilizarea respirației pentru reglarea fluxului de qi

Respirația cu inspirații scurte stimulează circulația qi-ului în nervul olfactiv. Respirația cu inspirații lungi stimulează talamusul, hipotalamusul și glanda pituitară, care activează centrul creierului și stimulează nervii (fig. 4.23 și 4.24).

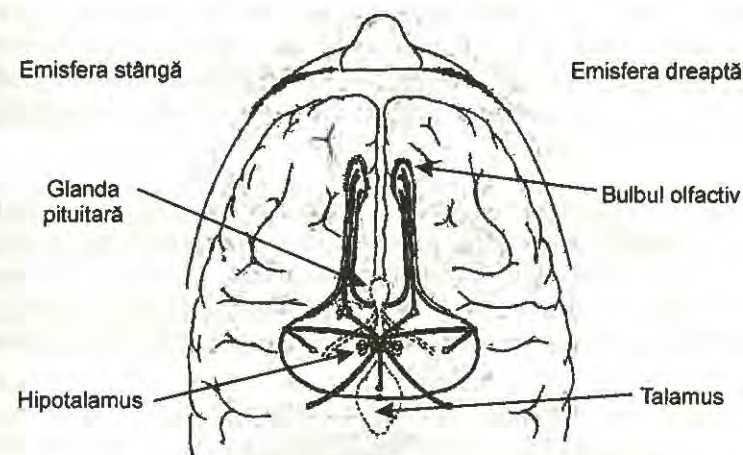


Figura 4.23. Nervul olfactiv este conectat cu talamusul, hipotalamusul și glanda pituitară. Bulbul olfactiv face legătura între hipotalamus și toate celelalte glande

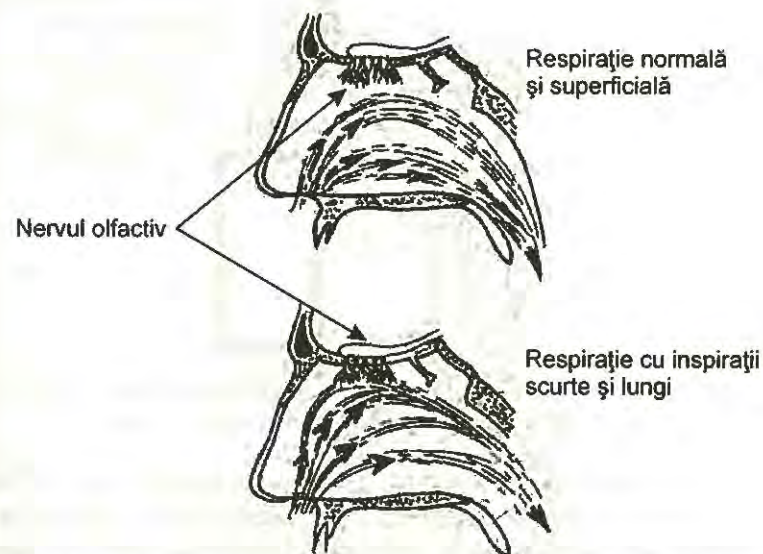


Figura 4.24. Respirația normală și superficială nu stimulează nervul olfactiv. Respirația cu inspirații scurte și lungi stimulează bulbul olfactiv și, prin urmare, toate celelalte glande



Respirația cu inspirații scurte pentru stimularea fluxului de qi

Respirația cu inspirații scurte combină puterile minții, ochilor, inimii și respirației pentru a deschide orice punct energetic (fig. 4.25). Pentru această tehnică va trebui să-ți ții respirația, deoarece ținerea respirației concentrează mai mult qi în fiecare punct. Pe fiecare inspirație vei lua 3, 6 sau mai multe mici guri de aer. (Cei care nu pot să-și țină respirația cu ușurință pentru mult timp ar trebui să exerseze cu alte metode până își ameliorează capacitatea.) Respirația cu inspirații scurte e deosebit de utilă pentru persoanele cu energie scăzută sau pentru persoanele cu niveluri normale de energie, dar care nu pot simți deloc fluxul de qi.

Avertisment : Cu acest exercițiu și cu orice altă practică qi gong care modifică tipul natural al respirației se recomandă precauție. În unele cazuri, când pieptul este prea strâmt sau abdomenul este simțit ca fiind prea plin, ținerea respirației poate cauza dureri în piept. Persoanele cu probleme pulmonare și cardiace, glaucom, tensiune ridicată, hemofilie, arterioscleroză și alte afecțiuni grave nu ar trebui să folosească această metodă.

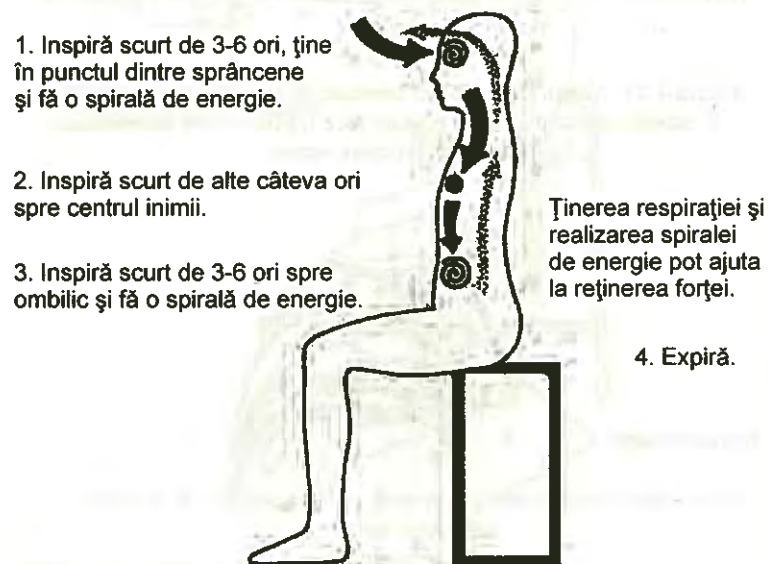


Figura 4.25. Respirația cu inspirații scurte combină puterea minții, ochilor, inimii și respirației pentru a deschide orice punct energetic

1. Inspiră scurt de câteva ori fără să expiri, apoi ține-ți respirația timp de 5 secunde în care spiralezi energiile într-un anumit centru. După aceea expiră, odihnește-te și repetă.
2. Acum concentrează-ți atenția asupra ombilicului. Inspiră scurt de 3-6 ori spre ombilic, fără să expiri. Expiră, concentrează și reține energia respirației în ombilic cu ajutorul puterii minții/ochiului.
3. La început, inspiră scurt de 3-6 ori în fiecare punct. După o vreme nu vei mai avea nevoie decât de 1-3 inspirații scurte pentru activarea fiecărui punct, apoi, dacă te simți

confortabil, treci la următorul centru fără să expiri. Pe măsură ce progresezi, vei putea să acoperi mai multe puncte într-o singură inspirație.

Avertisment : Expiră ori de câte ori te simți inconfortabil sau rămâi fără aer ! Practica nu se perfecționează dacă te chinui să-ți ții respirația mai mult timp. Nu te forța. Păstrează-ți starea de relaxare și de confort.



Respirația cu inspirații lungi pentru calmare și concentrarea esenței qi-ului

Respirația cu inspirații lungi este utilă pentru persoanele anxioase sau hypersensibile, în cazurile de dureri acute și stările de tulburare emoțională sau mentală. Mai e întrebuințată și pentru tranziția de la Respirația cu inspirații scurte la o stare meditativă mai profundă (fig. 4.26).

1. Concentrează-ți atenția asupra irisului, mușchilor orbiculari ai ochilor, gurii și mușchilor sfincteri ai anusului și perineului.
2. Inspiră ușor și contractă irisul, mușchii orbiculari și sfincterele. Respiră lent și lin, ca și cum ai trage un fir de mătase prin punctul dintre sprâncene, în jos prin gură, și du încet respirația în punctul dorit. Începe practica de la ombilic.
3. Apoi expiră și relaxează toți mușchii, expiră lent și blând în punctul respectiv, și simte că reții esența qi-ului acolo (în ciuda faptului că expiri). La sfârșitul expirației, concentrează qi-ul în acel punct. Fă un moment de pauză la sfârșitul expirației. În timpul repausului vei simți mai multă energie, deoarece respirația activează punctul în cauză.

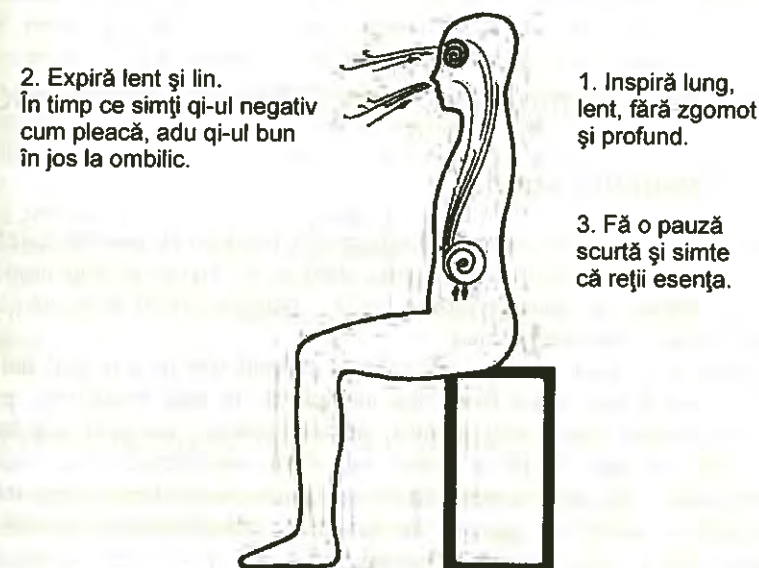


Figura 4.26. Respirația cu inspirații lungi

Nu uita să menții aproximativ 95% din atenție asupra forței originare care se găsește în spatele ombilicului și în fața rinichilor (chiar și atunci când te concentrezi asupra altor puncte de-a lungul canalului).



Respirația internă: pulsația spontană a qi-ului

Există mii de tehnici de respirație qi gong. Ele se pot dovedi foarte utile la început pentru deplasarea și dirijarea energiei. În cele din urmă vei dori să le depășești, să „absolvi” nivelul lor și să lași respirația lăuntrică sau qi-ul să circule natural prin puterea minții/ochiului/inimii.

Respirația internă e o metodă mult mai blândă și mai sigură decât Respirația cu inspirații scurte. În această metodă, lasă-ți respirația să devină lungă, lentă, delicată, fără zgomot, blândă, lină, profundă și regulată. În niciun moment nu trebuie să *forțezi* respirația să fie mai lungă, mai lentă, mai delicată și așa mai departe. Dimpotrivă, las-o să fie ca apa: dacă nimic nu tulbură apa, încetul cu încetul toate sedimentele se depun pe fund, iar apa se limpește fără să facem vreun efort pentru a o filtra. La fel, undele de la suprafața apei se domolesc treptat și suprafața devine liniștită și nemișcată ca o oglindă.

În taoism ne referim frecvent la puterea „de a nu acționa”, de „a nu face”, *wu-wei*. Spunem că, nefăcând nimic, nimic nu rămâne nefăcut și lucrurile merg de la sine. Așa realizăm respirația internă: când nu mai încercăm să respirăm într-un anumit fel, corpul preia controlul și starea naturală a respirației interioare se instalează singură. La niveluri mai înalte, respirația exterioară ar putea înceta complet pentru perioade scurte, fără efecte nocive.

Acest fapt induce o stare de relaxare profundă și o sensibilitate lăuntrică potențată. Fluxul respirației interne și qi-ului se va mișca în ritmul lui și, la rândul său, fluxul de qi va ghida ritmul respirației.

Pregătirea pentru meditația Orbitei Microcosmice

Pregătirea mediului ambiant

Găsește un loc liniștit unde să meditezi. La începutul practicii de meditație, cel mai bine este să găsești un loc ferit de distracții. Totuși, după ce vei ajunge să stăpânești meditația Orbitei Microcosmice, vei putea medita oriunde: mergând, stând la coadă, conducând mașina, întins în pat, aproape oricând.

Unele locuri au în mod natural un qi calm și simplul fapt de a te găsi într-un astfel de loc te va ajuta să intri într-o dispoziție meditativă. În mod tradițional, practicanții meditației s-au orientat spre munți, păduri, peșteri, grădini, mănăstiri sau încăperi de meditație frumos decorate. După ce trăiești experiența unui astfel de loc, îl poți evoca. Cei mai mulți dintre noi trăim în orașe mari sau în suburbii și ducem vieți active. Ar fi bine să aranjezi o cameră sau un colț din camera ta pentru practică și să-ți amintești conexiunea pe care ai avut-o cu forțele naturii.

Păstrează locul de meditație curat și plăcut. Ornamentarea cu flori sau plante proaspete poate fi de folos. (Totuși, cactușii nu sunt de obicei propice meditațiilor energetice.) E posibil ca unele plante sau flori să nu se potrivească energiei tale; ba mai mult, unele

te pot epuiza sau îmbolnăvi. Pentru a afla, stai în fața unei plante, a unui copac sau a unei flori și întinde mâna dreaptă ca să o/i simți. Antrenează-ți mâna dreaptă să scaneze planta pentru energii pozitive și mâna stângă pentru energii negative. Mai întâi încearcă să detectezi eventualele senzații bune cu ajutorul mâinii drepte; apoi scutură mâna stângă ca să se destindă și pune-o pe aceeași plantă ca să percepi eventualele senzații negative. Mâna care primește senzațiile indică emisia energetică a plantei; o plantă nu ar trebui să-ți dea și senzații bune, și rele. Încearcă să simți diferența dintre cele două mâini. Ar trebui să poți distinge o senzație bună de una rea.

Când mâna dreaptă va învăța să simtă energiile pozitive, iar cea stângă pe cele negative, comparațiile vor deveni ușoare. Dacă îți place o anumită senzație, adu planta în casă și observă în ce fel îți afectează persoana și energiile. Dacă nu îți plac energiile pe care le simți de la o plantă, scoate-o din încăperea sau debarasează-te de ea. (Odată ce ai avut o senzație bună, nu ar trebui să simți nimic negativ de la aceeași plantă.)

O lucrare de artă agreabilă sau fotografia unui peisaj natural pot fi și ele de ajutor în crearea unei atmosfere meditative. Cel mai bine este dacă spațiul rezervat dă sentimentul de intimitate și nu se află lângă o zonă traversată de alte persoane care să-ți întrerupă practica. Când meditezi, ține toate animalele de companie în afara spațiului tău. Animalele de companie au propriile energii ce ar putea să-ți bulverseze ori să-ți tulbure energiile. Chiar și mirosurile lor te pot distra atunci când încerci să te liniștești.

Evită întreruperile. Practica va decurge mai bine dacă planifici strategic să nu fii întrerupt. Programează-ți meditația dimineața devreme, înainte ca alte persoane să se trezească și telefonul să înceapă să sune. De obicei, dimineața este cel mai bun moment, deoarece corpul e odihnit, aerul e proaspăt și pământul însuși e energizat. Dacă ești pasăre de noapte, este bine și seara târziu. Aspectul important e să alegi un moment potrivit pentru tine, adecvat ritmurilor și orarelor tale.

Când te pregătești să meditezi, pornește robotul telefonic și închide soneria telefonului sau scoate receptorul din furcă. Dacă trebuie să meditezi când în casă se află și alte persoane, roagă-le să nu te deranjeze în timpul meditației. Dacă nu au înțelegere pentru meditație, spune-le că te odihnești, ceea ce e adevărat, și că nu răspunzi la niciun telefon.

Orice persoană are dreptul la un moment liniștit pentru a-și reface forțele, și tocmai asta reprezintă meditația. Când ți-ai refăcut forțele, ai mai multe de dăruit celorlalți. Dacă nu-ți porți singur de grijă, la un moment dat e posibil să fie nevoiți ceilalți să-ți poarte de grijă!

Igiena personală e o deprindere pentru cei mai mulți dintre noi; nu ne-ar trece prin gând să lăsăm să treacă o zi fără să ne spălăm pe dinți sau să ne pieptănăm. Igiena mentală e și mai importantă, dar cei mai mulți o neglijează totuși. Dacă îți faci zilnic timp pentru a-ți curăța corpurile emoțional, energetic și fizic, în curând vei culege roadele în fiecare sferă a vieții tale.

Conservă-ți energia și purifică-ți corpul printr-o dietă adecvată

În etapele inițiale de învățare a meditației Orbitei Microcosmice, cel mai bine e să-ți conserve energia și să te purifici. Dacă poți, abține-te de la raporturile sexuale în primele o sută de zile ale practicii, pentru a-ți conserva energia sexuală și a crea o rezervă suplimentară de qi care te va ajuta să deschizi Orbita Microcosmică. Celibatul deliberat poate fi ușor și foarte plăcut dacă e practicat cu ajutorul metodelor taoiste de fortificare a propriei sexualități. (Pentru o perspectivă clară asupra acestui aspect, consultă alte cărți

Tao Universal despre cultivarea energiei sexuale.) Taoiștii cred în moderație, realizând că abstenența e foarte dificilă pentru multe persoane și tocmai din acest motiv celibatul e doar o recomandare, nu o condiție absolută.

E util, de asemenea, să reduci cantitatea de carne roșie, pește și pui consumată și să mărești cantitatea de fibre din dietă, pentru a-ți curăța tractul digestiv. Cu excepția cazului în care ești strict vegetarian, pe parcursul primelor o sută de zile ale practicii e recomandat să consumi aproximativ 80% cereale și legume, între 10 și 15% pește și doar 5% carne roșie și pui.

Destinde-ți, întinde-ți și încălzește-ți corpul înaintea meditației

Odată ce ai un loc liniștit și ești pregătit să meditezi, e foarte util ca înainte de începerea practicii să petreci câteva minute destinându-ți corpul, îndeosebi coloana vertebrală.

În sistemul Tao pentru vindecare ne place să facem câteva exerciții de întindere, qi gong și tai chi înainte de a ne așeza să medităm. Aceste exerciții sunt atât tonifiante, cât și relaxante; ele diminuează tensiunile musculare, stimulează circulația sangvină, scot aerul stătut din plămâni și oxigenează sângele. Dacă nu ești familiarizat cu aceste exerciții, le poți înlocui cu o plimbare relaxantă în aer liber înainte de a medita. Mișcarea făcută înainte de a intra în nemișcarea meditației îți va îmbogăți ședințele. Te poate ajuta să scuturi apatia cauzată de o viață prea sedentară și, în plus, poate reduce tensiunile acumulate pe parcursul unei zile febrile. Apoi, când te așezi, ești pregătit să începi. Pentru a destinde mai întâi coloana vertebrală, efectuează exercițiile din anexa de la sfârșitul volumului, ca:

Respirația spinală.

Legănarea spinală.

Legănarea Gâtului Cocorului.

Legănarea cu mișcări combinate.

Scuturarea coloanei în sus și în jos pentru a o destinde.

Poartă haine lejere și comode

Îmbrăcăminte pentru meditație ar trebui să fie lejeră și confortabilă. E foarte important ca hainele să nu restricționeze fluxul de qi, circulația sângelui, sistemul nervos sau respirația. Hainele strâmte pot fi atrăgătoare și la modă, dar de obicei nu sunt adecvate pentru practică. Ținutele pentru încălzire sau exercițiu fizic sunt excelente pentru practică, iar pentru femei sunt potrivite și fustele lungi. Și pantalonii scurți sunt buni, pe vreme caldă. Beteliile elastice sunt cele mai bune, fiindcă nu stânjenesc respirația. Dacă ținuta în care meditezi nu are o betelie elastică, o idee bună este desfacerea curelei și eventual a primului nasture de la pantaloni sau fustă, astfel încât abdomenul inferior să nu fie strâns.

Multe persoane se simt mai confortabil dacă meditează în picioarele goale; acest lucru ajută la crearea unui sentiment de relaxare. Totuși, dacă pantofii sunt comozi, e în regulă să îi lași în picioare în timpul practicii. Având în vedere că vei sta o vreme nemișcat, de multe ori e o idee bună să te îmbraci ceva mai gros decât ți se pare necesar dacă vremea e rece, deoarece trupul va tinde să se răcească. Totuși, nu se întâmplă neapărat așa; unele persoane se încălzesc destul de mult în timpul practicii, așa că folosește-ți discernământul.

E preferabil să porți haine din fibre naturale, astfel încât trupul să poată respira. Materialele sintetice tind să închidă porii pielii, afectându-i capacitatea de a absorbi energie. Persoanele care își acoperă cea mai mare parte a corpului cu șosete, lenjerie intimă și bluze sintetice ajung adeseori să se închidă față de energiile din exterior. Cum în această situație capul e singura zonă expusă qi-ului din afară, toate interacțiunile dintre energiile corpului și qi-ul exterior se petrec în cap. Asta face ca prea multă căldură să urce repede în creier. Aspectul e deosebit de problematic pentru persoanele reflexive. Când majoritatea părților corpului sunt izolate de exterior, o cantitate mai mare de energie internă urcă în cap, cauzând supraîncălzirea acestuia și chiar căderea părului. În timpul meditației, toți porii se deschid mai larg, iar ca să poți aspira energie prin ei ai nevoie de îmbrăcăminte mai lejeră. Când vei învăța să respiri prin piele, corpul va avea nevoie de mai mult contact cu aerul proaspăt.

Găsirea unei poziții șezând stabile

Corpul trebuie să fie stabil pentru ca mintea să fie stabilă la rândul ei. „O minte neliniștită nu poate exista într-un corp relaxat”, spune o vorbă. Mintea și trupul sunt evident legate între ele, iar atunci când corpul și respirația se liniștesc, mintea le urmează cu ușurință.

Dacă ai o postură fermă și echilibrată, îți va fi ușor să te relaxezi și te vei afla deja la jumătatea drumului spre dobândirea unei minți calme și concentrate. Dimpotrivă, dacă postura ta e lipsită de echilibru și stabilitate, mușchii îți vor obosi și se vor tensiona repede. Ți se va părea dificil să te relaxezi, iar atenția îți va pălăi ca o lumânare în vânt. De aceea, merită să acorzi câteva minute ajustării poziției.

Pentru pregătirea unei posturi bune de meditație există șapte puncte de luat în calcul: baza, mâinile, coloana vertebrală, umerii, bărbia, ochii și limba.

1. Baza

Baza este temelia unei posturi bune de meditație și de aceea este primul punct asupra căruia trebuie să-ți îndrepti atenția. Numeroase stiluri de meditație recomandă poziția așezat pe podea cu picioarele îndoite și încrucișate, numită și „poziția lotus”. Avantajul acestor posturi este că te ajută să aduci qi-ul din extremități spre centrul corpului, fapt ce poate fi benefic. Aceste posturi pot fi și foarte stabile, dacă poți sta comod în ele. Postura lotusului complet (numită și „poziția lotus complet”) îți permite să stai într-o meditație profundă de tip samadhi ore, zile sau săptămâni întregi și să ieși din trup fără ca acesta să cadă (fig. 4.27).

Dezavantajul acestor posturi este că nu înlesnesc întotdeauna circulația forțelor interioare și exterioare captate prin intermediul practicilor taoiste. În toate disciplinele care lucrează cu energia, inclusiv în meditația Orbitei Microcosmice, trebuie să stabilem o legătură bună cu energia pământului pentru a nu ne lăsa purtați de fantezii. Cu cât circulă mai mult qi prin corp, cu atât mai importantă devine împământarea pentru a preveni supraîncălzirea organelor și alte efecte secundare negative. Tălpile picioarelor constituie o legătură ideală cu pământul prin punctele *yung-chuan* (Izvorul Clocotitor). Acestea sunt destinate anume să absoarbă energia pământului și să o conducă sus în corp. De asemenea, picioarele ajută la filtrarea energiei brute, făcând-o mai digerabilă; picioarele încrucișate nu pot realiza acest lucru.



Figura 4.27. Avantajul poziției lotus este cel de a facilita aducerea qi-ului din extremități spre centrul corpului

Majoritatea persoanelor care sunt obișnuite să stea pe scaun nu se simt nici comod, nici stabil dacă trebuie să stea pe podea un interval mai lung de timp. Din acest motiv, cerința de a sta pe podea pentru meditație poate constitui un obstacol real. În scopul de a facilita practica și a absorbi în mod corespunzător energia pământului, este recomandat ca pentru meditația Orbitei Microcosmice să stai pe scaun. Un scaun cu spătar sau un scaun pliant tapițat reprezintă cea mai bună alegere.

Greutatea corpului ar trebui distribuită egal în patru puncte, așa cum greutatea unei mese e distribuită pe cele patru picioare. Pentru noi, cele patru puncte sunt cele două picioare și tuberozitățile ischiatice, adică cele două puncte ale ischionului (oasele șezutului) (fig. 4.28). Tălpile ar trebui să stea lipite de podea la o distanță aproximativ egală cu lățimea umerilor. Nu ar trebui nici să fie trase prea aproape de scaun, nici întinse prea mult în față, iar gamba ar trebui să aibă o poziție verticală, ca niște stâlpi. Dacă e posibil, încearcă să îți genunchii și soldurile la același nivel sau să poziționezi genunchii un pic mai sus.

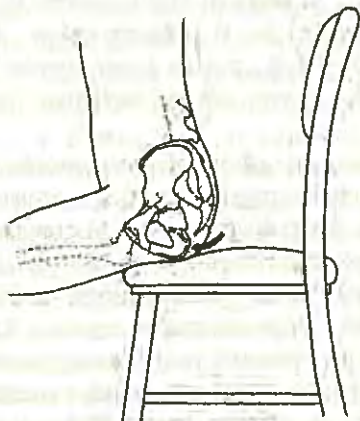


Figura 4.28. Oasele șezutului

Partea pelvisului care poartă numele de ischion e proiectată structural să susțină greutăți formidabile. Arhitecții i-au copiat modelul pentru a-l utiliza ca bază pentru zgârie-nori. Multe persoane au prostul obicei de a se înclina pe spate și de a sta pe coccis și pe sacrum, nu pe ischion.

Această poziție exercită o presiune asupra sacrumului, care este una dintre principalele pompe ale lichidului cefalorahidian în coloană, un amortizor vital pentru sistemul nervos. De aceea e mai înțelept să onorăm planul Mamei Naturi stând pe ischion, și nu pe noadă. Odată ce ai găsit o poziție adecvată a bazei, verifică dacă greutatea ta se distribuie egal în cele patru puncte. Doar atunci vei fi stabilit o bază solidă pentru a-ți susține corpul în timpul meditației.

2. Mâinile

Lasă-ți mâinile să se odihnească în poală una peste alta, cu palma dreaptă deasupra celei stângi și cu degetele mare și arătător de la dreapta încercuind rădăcina degetului mare de la stânga. Dacă te simți mai comod așa, poți să pui o pernă în poală și să-ți sprijini mâinile pe pernă în poziția descrisă (fig. 4.29). Pentru diferite forțe utilizăm diferite poziții ale mâinilor, pe care le vom discuta în continuare.

Probabil că există tot atâtea poziții ale mâinilor (adeseori numite mudra) câte sisteme de meditație. Cei care au învățat alte sisteme de meditație ar putea fi atașați de anumite mudra învățate anterior. Noi recomandăm utilizarea poziției mâinilor descrise mai sus. Funcționează deosebit de bine pentru consolidarea și echilibrarea energiilor generate în meditația Orbitei Microcosmice. De asemenea, este posibil ca folosirea altei poziții a mâinilor să declanșeze asocieri mai vechi și ți-ai putea da seama în mijlocul ședinței că efectuezi inconștient vechea ta practică de meditație, nu Orbita Microcosmică.



Figura 4.29. Folosirea unei perne facilitează reducerea tensiunii din umeri

3. Coloana vertebrală

Coloana ar trebui să fie dreaptă, dar nu rigidă, și bine aliniată vertical cu forța de gravitație. E posibil să te ajute dacă îți imaginezi că un fir îți trage capul în sus. Pe măsură ce capul se ridică, permite coloanei să se alungească, măbind spațiul dintre vertebre (fig. 4.30).

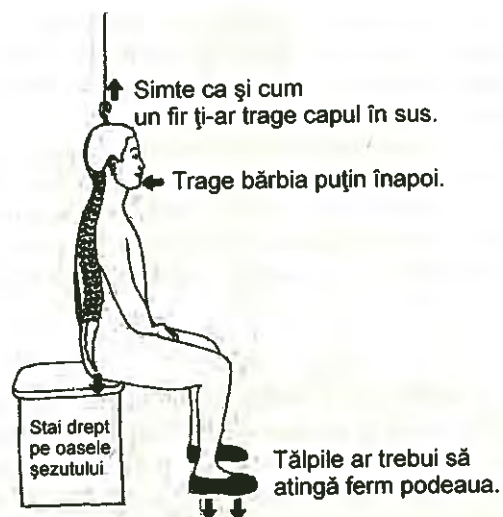


Figura 4.30. Postura corectă pentru meditația șezând

Unele persoane simt că le obosește spatele în timpul ședințelor lungi de meditație. O aliniere bună e foarte utilă pentru a împiedica acest lucru, deoarece înlătură o parte din presiunea exercitată asupra mușchilor și o transferă asupra structurii scheletice, unde îi este locul.

Șira spinării găzduiește mulți nervi și constituie, de asemenea, o parte majoră a circuitului Orbitei Microcosmice. Dacă șira spinării e relaxată, deblocată și deschisă, mintea se va simți mai trează și mai alertă. (Consultă anexa pentru exercițiile spinale.)

4. Umerii

Umerii ar trebui să fie relaxați și echilibrați deasupra șoldurilor. Axilele ar trebui să fie ușor deschise, lăsând suficient spațiu cât să încapă o minge de ping-pong (fig. 4.31), ceea ce permite circulația liberă a sângelui și qi-ului în brațe și previne vătămarea nervilor de la acest nivel.



Figura 4.31. Poziția brațelor

5. Bărbia

Bărbia ar trebui trasă un pic înapoi, astfel încât urechile să se găsească deasupra umerilor. Mișcarea trebuie efectuată cu cât mai puțină încordare; dacă te încordezi prea mult să tragi capul înapoi, mușchii îți vor obosi curând și nu vei putea sta nemișcat pe tot parcursul ședinței de meditație în poziția adoptată.

6. Ochii

În general, ochii ar trebui să fie închiși pe parcursul practicii, ceea ce elimină distracțiile vizuale și te ajută să-ți îndrepti atenția spre interior. De asemenea, cu ochii închiși ne relaxăm mai bine. Dacă nu te simți confortabil cu ochii închiși, ți se face somn sau îți pierzi echilibrul, e în regulă să ții ochii întredeschși cu privirea îndreptată în jos sau să te concentrezi asupra nasului, iar de la nas să-ți deplasezi atenția în inimă. Dacă te simți somnoros sau distras, poți să deschizi ochii pentru un timp, apoi să îi închizi din nou când îți îndrepti atenția spre interior (fig. 4.32).

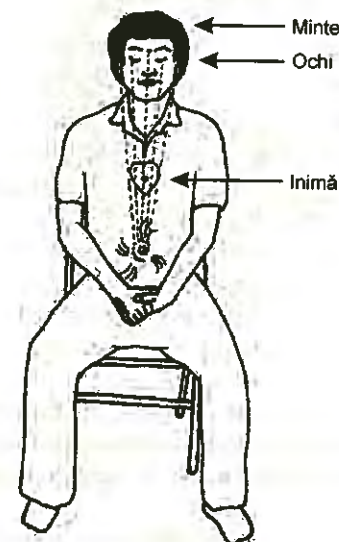


Figura 4.32. Îndreaptă-ți mintea și ochii înspre interior. Concentrează-te în inimă și apoi jos în ombilic

7. Limba

Vârful limbii ar trebui să atingă porțiunea superioară a cerului gurii (fig. 4.33). Acest contact acționează ca un întrerupător care face legătura între *tu-mo* și *ren-mo*, Canalul Conducător și cel al Concepției. Amplasarea exactă a punctului de legătură poate varia. În mod tradițional există trei locuri posibile: Punctul Vântului, Punctul Focului și Punctul Apei (fig. 4.34).

Punctul Vântului: Punctul Vântului se găsește în zona palatului tare, la aproximativ 1,25-2,5 cm distanță de linia dintre gingii și dinți. Acest punct de contact e recomandat de majoritatea măștrilor tai chi și zen; tratatele taoiste clasice avertizează totuși că ținerea limbii în această poziție poate declanșa un „vânt lăuntric” și starea de somnolență. În unele sisteme taoiste, limba se ține în această poziție pentru a facilita fluxul energetic în Circuitul Vântului.



Figura 4.33. Atinge cu vârful limbii porțiunea superioară a cerului-gurii

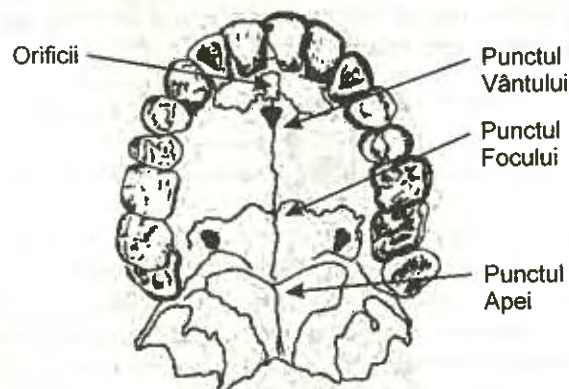


Figura 4.34. Cerul-gurii

Punctul Focului: Punctul Focului se găsește în centrul cerului-gurii. Tratatetele taoiste clasice avertizează că, dacă ținem limba în această poziție, gura ar putea deveni prea uscată. În unele sisteme taoiste limba se ține în acest punct pentru a facilita fluxul energetic prin Circuitul Focului.

Punctul Apei: Punctul Apei se găsește spre partea posterioară a gurii, unde se îmbină partea dură și cea moale a palatului. Mai este numit și punctul Iazului Ceresc, deoarece saliva tinde să curgă abundant atunci când limba se găsește în această poziție. În mod tradițional, taoiștii favorizează acest punct întrucât saliva este foarte apreciată ca expresie a qi-ului originar, care se combină cu qi-ul absorbit din mâncare și băutură, ajutându-ne totodată să absorbim qi extern din univers. În unele sisteme taoiste, Punctul Apei este utilizat și pentru a facilita fluxul energetic prin Circuitul Apei.

Deși Punctul Apei prezintă câteva beneficii, întinderea limbii și menținerea ei timp îndelungat în acest punct presupune un efort pentru multe persoane. Unii yoghini din India și China taie bucățica de carne de sub limbă, frâul limbii, pentru ca limba să se poată întoarce mai ușor spre acest punct. Nu este nici necesar, nici de dorit să ajungem la asemenea extreme; punctele mai apropiate de partea anterioară a gurii pot fi la fel de eficiente pentru realizarea legăturii. Dacă folosești Punctul Vântului sau al Focului și devii somnoros sau simți că ți se usucă gura, întoarce pur și simplu limba în Punctul Apei pentru scurtă vreme, până la dispariția problemei. După care poți readuce limba într-o poziție mai comodă.

Cel mai bun punct pe care poți să-l utilizezi este cel în care simți cea mai puternică senzație de qi. Pentru a determina locul:

1. Freacă viguros vârful limbii din partea anterioară spre cea posterioară a cerului-gurii de 9-18 ori.
2. Apoi, începând din față, mișcă încet vârful limbii din partea anterioară (Punctul Vântului) spre cea posterioară a gurii (Punctul Apei).
3. În cele din urmă vei resimți pe limbă una sau mai multe dintre următoarele senzații: furnicături, gust metalic, senzație electrică, căldură sau o capacitate senzorială generală intensificată la nivelul limbii. Această senzație va indica locul care este punctul optim de legătură pentru tine. Punctul tău optim de legătură poate varia de la o zi la alta și este posibil să nu se găsească în poziția exactă a niciunui dintre punctele descrise mai sus. Factorul cel mai important este realizarea unei legături bune de fiecare dată când practici.

Activarea forței originare: Încălzirea Cuptorului

Inițiem procesul de activare a qi-ului originar concentrându-ne atenția în zona situată între ombilic, Poarta Vieții și centrul sexual, pentru „a încălzi cuptorul” ca pregătire pentru stimularea qi-ului originar care circulă în corp prin acest punct. Una dintre manifestările stimulării reușite a qi-ului originar este încălzirea sau căldura. Qi-ul originar e ca o baterie. Generează scânteia care declanșează circulația în forță a energiei prin Orbita Microcosmică.

La baza tuturor practicilor se află cinci procese:

1. Generarea forței pentru a activa deplasarea energiei.
2. Acumularea qi-ului generat într-o sferă de qi.
3. Comprimarea sferei de qi într-un punct sau o perlă de qi.
4. Extinderea sau pulsarea qi-ului din interior.
5. Stocarea qi-ului în centrul *dan-tien* sau în orice punct asupra căruia lucrezi. Odihnește-te și nu face nimic, permițând qi-ului să se miște singur.



Respirația-muget

Stai pe scaun cu spatele drept și tălpile pe podea, depărtate la o distanță aproximativ egală cu lățimea ăoldurilor. Pune-ți mâinile pe ombilic. Începe cu practica Surăsului Interior descrisă în capitolul 3. Observă senzațiile de energie în timp ce surăzi zonei situate la circa 4 cm în spatele ombilicului. În acest moment este posibil să simți deja o senzație puternică de căldură sau încălzire în regiunea ombilicală. Dacă nu, continuă să conștientizezi senzațiile din zona ombilicului cu ajutorul conștiinței surăzătoare (vezi fig. 3.42, p. 89).



Generarea forței

Când inspiri, dilată abdomenul inferior în zona ombilicală (mai jos de ombilic și în jurul lui), astfel încât să se umfle în exterior. Simte cum coboară diafragma. Apoi, menținând pieptul relaxat, expiră cu oarecare forță pentru a trage abdomenul inferior înapoi, ca și

cum ai împinge ombilicul în spate, spre coloana vertebrală. Simultan, simte cum organele sexuale se ridică. Repetă de 18-36 de ori (fig. 4.35).

Această tehnică masează organele, în special rinichii, aorta și vena cavă, dinspre și înspre inimă, eliminând energia blocată și toxinele din ele.

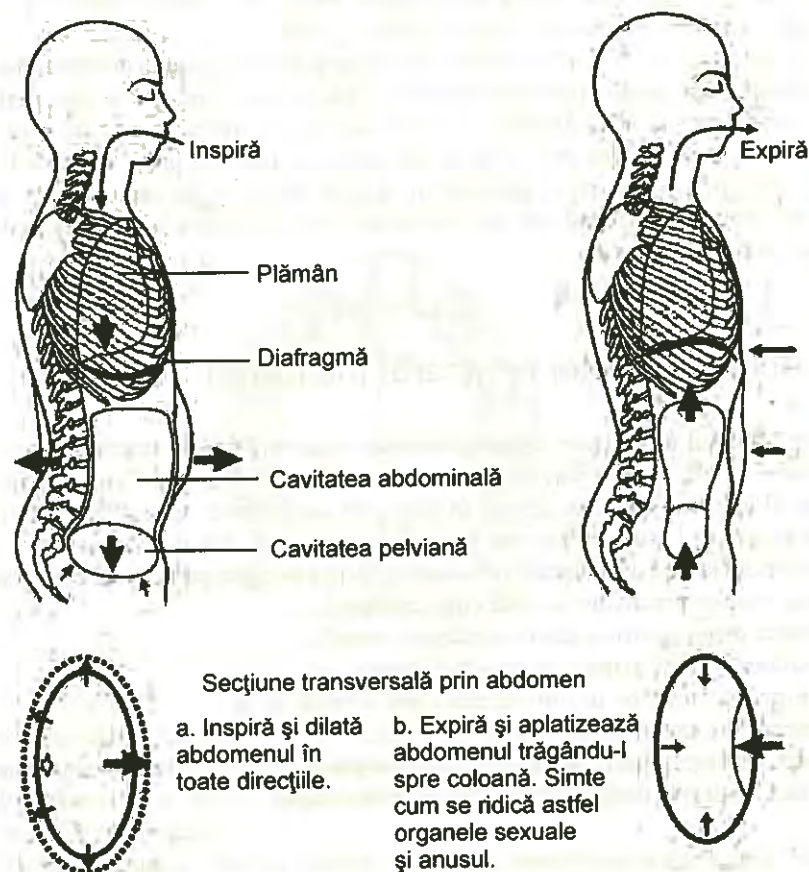


Figura 4.35. Inspirația și expirația

Odihnește-te și acumulează qi-ul în ombilic

Odihnește-te și acoperă-ți în continuare ombilicul cu mâinile. Închide ochii ușor și folosește puterea minții pentru a colecta și concentra energia generată. (Pentru amănunte, vezi instrucțiunile oferite anterior la Nivelul maxim de antrenare a minții/ochiului). Inspiră, contractă ușor mușchii irisului și mușchii orbiculari în punctul dintre sprâncene și în gură și adună energia într-o sferă de qi.

Expiră foarte lent în jos spre ombilic și relaxează-ți toți mușchii. Încearcă să simți efectiv căldura. Folosește puterea minții/ochiului pentru a o aduna într-o sferă de qi imediat în spatele ombilicului. Unor persoane le vine foarte ușor, altele au nevoie de mai mult timp. Atenția ți-ar putea fi stimulată dacă numeri de la 1 la 9 în timp ce te concentrezi asupra ombilicului (fig. 4.36).



Figura 4.36. Colectarea forței

Comprimarea sferei de qi într-un punct de qi

Când simți căldura sferei de qi, odihnește-te, apoi inspiră și expiră normal. Pentru colectarea și concentrarea qi-ului folosește doar puterea minții/ochiului, nu și mușchii.

Pe expirație, simte că ombilicul începe încet să se încălzească. Utilizează puterea minții/ochiului pentru a comprima sfera de qi într-un punct de qi din căldura reținută în această zonă (fig. 4.37).

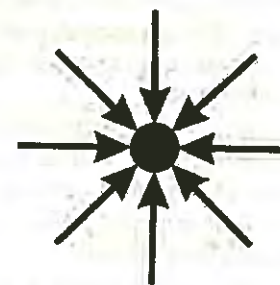


Figura 4.37. Expiră și comprimă sfera de qi într-un punct de qi

Pe unii îi ajută utilizarea unui sunet. Repetă cuvântul *qi* în minte sau numără de la 9 la 1 și de la 1 la 9 în timp ce expiri și respiri în punct, jos. Simte energia în zona respectivă. Folosirea cuvântului *qi* te-ar putea ajuta să te concentrezi și să intensifici mai eficient senzația de căldură. Simte pulsul aortei și venei cave în regiunea respectivă.

Notă: Imediat după ce expiri, vei simți ceva în ombilic. La început e posibil ca senzația să apară doar în stratul de piele. În această fază poți intensifica senzația de căldură comprimând punctul de qi de până la 9 ori.



Expansiunea sau pulsarea qi-ului

Când expiri foarte lent și concentrezi energia într-un singur punct, vei simți qi-ul adunându-se în punctul respectiv. Când relaxezi puterea minții/ochiului, vei simți o pulsație subită, ca un mic orgasm sau o explozie în minte și în punctul sau centrul asupra căruia lucrezi. Presiunea qi-ului mișcă qi-ul cu multă forță. Uneori qi-ul se deplasează brusc înspre creștet, picioare, mâini sau spate. Concentrarea și pulsarea se produc automat (fig. 4.38).



Figura 4.38. Relaxează-te și simte expansiunea sau pulsația



Stocarea forței

Odată ce poți simți qi-ul concentrându-se și dilatându-se, ține puterea minții/ochiului concentrată ușor într-un punct oarecare. Qi-ul se va simți mai puternic și mai stabil, în loc să se împrăstie ori să slăbească. Numim această etapă stocarea forței. Odată ce ai atins această stare de concentrare relaxată, qi-ul se poate mișca singur pentru a te vindeca sau echilibra în orice parte a corpului-minții.

Practica radianței: Acum depărtează mâna la aproximativ 5-7 cm în fața ombilicului și verifică dacă poți simți în continuare căldura radiind în jurul tău și protejându-ți câmpul energetic. Această practică antrenează mintea, ochii și inima pentru a cultiva energia. La început nu vei simți căldura decât în straturile pielii. E suficient pentru moment. Mai târziu o vei simți radiind în toată aura ta.

Odihnește-te și relaxează-ți pentru o clipă corpul și mintea. Simte energia în jurul zonei ombilicale. Dacă ai probleme digestive, la început e posibil ca abdomenul să fie rece. Pe măsură ce progresezi în practică, se va încălzi și problemele s-ar putea ameliora.



Destinderea intestinelor prin mișcări spiralate

1. Acoperă-ți ombilicul cu mâinile. Masează delicat abdomenul și intestinele mișcând mâinile în sensul acelor de ceasornic, începând din dreapta jos și înaintând spre stânga sus (fig. 4.39).

2. Acordă o atenție deosebită gesturilor în timp ce îți miști încet în cerc palmele pe abdomen și folosește-ți simultan mușchii stomacului pentru a transmite trupului o mișcare spiralată. Este un exercițiu foarte important, deoarece activează intestinele. Dacă e blocat în intestine, qi-ul nu circulă bine în tot corpul. Repetă de 36 de ori.



Figura 4.49. Masează abdomenul

3. Închide ochii, ține-ți palmele pe ombilic, relaxează-te și simte căldura ombilicului. Expiră în ombilic, trimițând în el esența respirației. Pe expirație vei simți ceva coborând în ombilic. Când simți energia, colectează-o în sfera de qi pe care ai format-o anterior în dreptul ombilicului.
4. Odihnește-te. Stai pur și simplu liniștit, dar simte în continuare senzația plăcută, caldă, din interior. Aceste două exerciții te vor ajuta să încălzești ombilicul.



Încălzirea rinichilor și activarea Porții Vieții

Deplasarea qi-ului între cei doi rinichi este foarte importantă în taoism. Credem că rinichii stochează o parte din qi-ul original. Tot ei depozitează energia sexuală, activează qi-ul în ambii rinichi și îi echilibrează în Poarta Vieții. Pentru acest exercițiu, închide ochii și privește rinichii cu ochiul minții. Practica taoistă depinde în mare măsură de lucrul cu simțurile interne, deoarece toate organele au o legătură cu universul. Dacă vrei să ajungi la univers, trebuie să o faci prin intermediul energiilor subtile ale organelor interne (fig. 4.40).

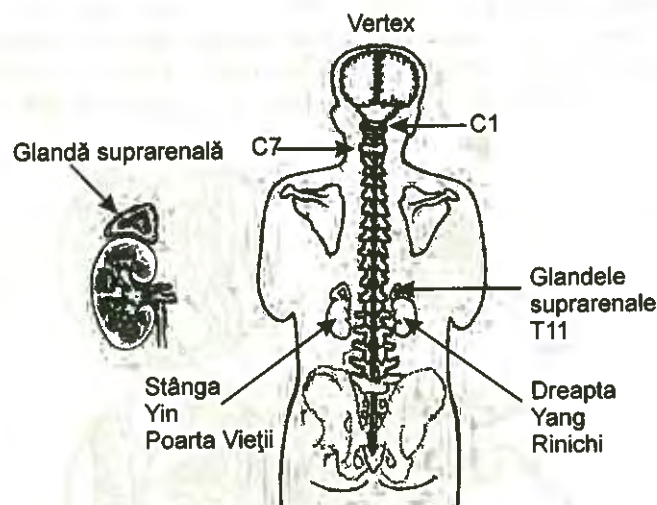


Figura 4.40. Încălzirea rinichilor și activarea Porții Vieții

Generarea forței

1. Pune mâna dreaptă pe rinichiul drept și plasează vârful degetelor de la mâna stângă imediat deasupra ombilicului și la dreapta lui. Inspiră și expiră în rinichiul drept în timp ce îți rotești mijlocul și tragi partea dreaptă a stomacului spre rinichiul drept. Când tragi stomacul înspre spate, vei simți ceva în spate; e rinichiul drept. Repetă de 9-18 ori (fig. 4.41).
2. Odihnește-te. Ține mâna pe spate, deasupra rinichiului drept. Acum compară partea dreaptă cu cea stângă. E posibil să simți că partea dreaptă e mai deschisă, mai caldă și mai ușoară. Când efectuezi exercițiul cu atenție, începi să dirijezi energia în zona rinichilor.
3. Pune mâna stângă deasupra rinichiului stâng și plasează vârful degetelor de la dreapta imediat deasupra ombilicului și la stânga lui. Repetă pașii Respirației-mugeț și Destinderii Intestinelor, dar rotește-ți mijlocul spre stânga.



Figura 4.41. Masează rinichii și rotește-ți regiunea lombară pentru a stimula deschiderea Porții Vieții

Acumularea forței

4. Odihnește-te. Acum pune palma dreaptă pe ombilic și palma stângă pe Poarta Vieții (situată pe coloana vertebrală în partea opusă ombilicului, între cei doi rinichi). Închide ochii și conștientizează senzația de căldură în dreptul Porții Vieții. Relaxează-te, inspiră și expiră foarte lent în Poarta Vieții. Cu puterea minții/ochiului/mușchilor, formează o sferă de qi în Poarta Vieții. Repetă de 9 ori. Simte-te bine și comod (fig. 4.42).

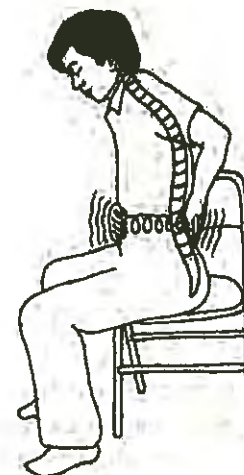


Figura 4.42. Palma dreaptă acoperă ombilicul; palma stângă acoperă Poarta Vieții

Concentrarea forței

5. Expirația este foarte importantă. Energia aerului eliminat e colectată de minte. Concentrează-o și relaxează-te; lasă energia să pulseze ori să se răspândească în rinichi. Când simți că s-a generat o cantitate mare de energie, adună într-un punct sau o perlă de lumină între rinichi, în Poarta Vieții, folosind cuvântul qi pentru a te ajuta să te concentrezi.
6. Stochează apoi qi-ul între rinichi. Relaxează-ți respirația și lasă energia să curgă, dar ține-ți mintea concentrată între rinichi.



Activarea forței originare

1. Plasează o mână pe Poarta Vieții și cealaltă pe ombilic. Simte cum ombilicul se încălzește. Când simți că ambele mâini se încălzesc, se vor activa împreună. Când simți că și ombilicul, și Poarta Vieții sunt calde, reprezintă-ți între ele, în centru, o singură sferă galbenă de foc sau o flacără roșie de energie cam de mărimea unei mingi de ping-pong. Numim asta forță originară – sau energie originară – din centru.
2. Îndreaptă-ți ochiul minții spre interior pentru a privi spre centru și concentrează-ți 95% din atenție asupra sferei de qi cald de acolo (fig. 4.43). Utilizează restul de 5% pentru a colecta energia din față (ombilic) și spate (Poarta Vieții) într-o sferă în centru (în dan-tien-ul inferior).

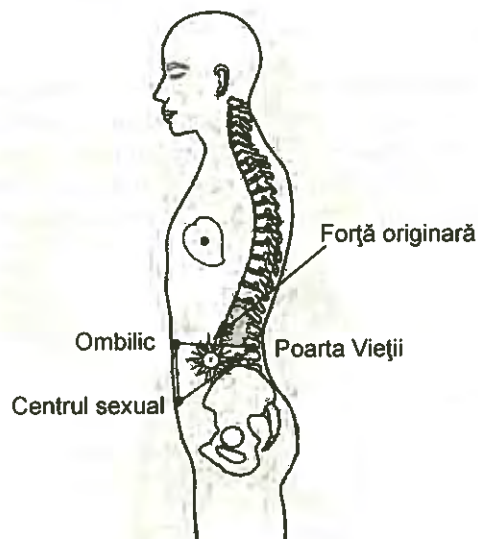


Figura 4.43. Forța originară

Pe măsură ce focul din *dan-tien* se încălzește, ombilicul și Poarta Vieții se vor încălzi și ele. Nu trebuie decât să încălzești ombilicul și Poarta Vieții, să lași căldura să se concentreze în două sfere de qi și să apropii cele două sfere sau puncte de qi; spațiul dintre ele va începe să se încălzească singur. Numim acest exercițiu antrenarea minții pentru a aduna și concentra forța.

3. Acum readu mâinile în față și acoperă ombilicul, dar conștientizează în continuare centrul. Când simți că centrul s-a încălzit, continuă să expiri în el și repetă cuvântul *qi*. Chiar dacă expiri, simte că reții esența energetică a fiecărei respirații în centru. Expiră, fă pauză și folosește doar mintea și cuvântul *qi* pentru a te concentra asupra acelui punct. Punctul va fi mai cald. Odihnește-te.
4. Adună salivă (pe care taoiștii o numesc în mod tradițional Nectarul de Jad sau Apa Vieții) prin tehnica rotirii limbii în gură. Când acumulezi o cantitate suficientă, înghite-o și direcționează-o cu mintea în jos spre *dan-tien*. Concomitent, folosește-ți puterea minții pentru a încălzi regiunea *dan-tien*-ului. Conștientizează pulsul în zona *dan-tien*-ului și concentrează-ți mintea asupra lui. Pe măsură ce regiunea începe să se încălzească, lasă căldura să radieze spre exterior, să se propage înapoi spre rinichi și să pulseze în jos spre organele sexuale. Bucură-te de această senzație de pulsație în timp ce punctul roșu sau sfera de qi din *dan-tien* se dilată și se contractă ritmic.



Activarea centrului energiei sexuale și amplificarea qi-ului originar

1. **Bărbați:** Masează delicat rinichii, testiculele și zona ombilicală.
Femei: Masează delicat sânii, rinichii, ovarele și talia (pentru mai multe amănunte, vezi capitolul 10).

Când simți că energia începe să se amplifice în centrul sexual, acoperă-l cu palmele. Cu puterea minții/ochiului, contractă ușor și destinde mușchii din jurul ochilor. De asemenea, contractă ușor și destinde de câteva ori mușchii circulari ai testiculelor/vaginului și anusului. Acest lucru va facilita colectarea energiei sexuale pe care ai activat-o.

2. Fă o pauză. Simte energia extinzându-se în centrul sexual.
3. Acoperă centrul sexual cu mâna stângă și ombilicul cu dreapta. Simte cum ombilicul, centrul sexual și Poarta Vieții se încălzesc. Vei simți subit qi-ul originar activându-se în *dan-tien*-ul inferior.
4. Acum e foarte important să te odihnești. Ușor, fără efort, utilizând doar puterea minții, ochilor și inimii, simte organele sexuale și anusul apropiindu-se și ridicându-se încet spre qi-ul originar din *dan-tien*-ul inferior. Trage energia sexuală în sus, ca și cum ai sorbi-o printr-un pai lung, ca să o activezi și să o îmbini cu qi-ul originar.
5. Inspiră, apoi expiră în jos spre punctul central al forței originare. Simte o presiune în punctul respectiv. Simte treptat cum forța originară începe să absoarbă lumină, trăgând organele sexuale și anusul în sus spre ea. De asemenea, îți poți imagina că forța originară are gură și nas și că respiră și pulsează înăuntru (fig. 4.44). Nu te încorda.

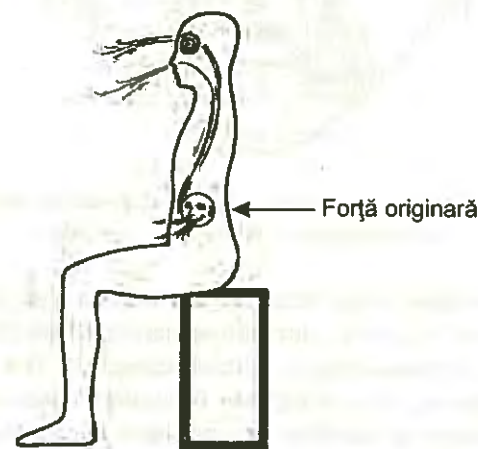


Figura 4.44. Simte cum forța originară respiră

6. Folosește-ți mintea și respirația delicată pentru a amplifica pulsul în punctul qi-ului originar. Aorta și vena cavă traversează această zonă; după inimă, ele sunt cele mai importante pompe ale circulației sangvine. Pulsul e asemenea unui transformator ridicător de tensiune. Atunci când acest puls este activat și amplificat, inima nu mai trebuie să lucreze atât de mult și întregul corp are de câștigat. Acumularea de energie în zonă sporește, de asemenea, fluxul de qi și fluxul limfatic. Apasă cu blândețe degetele pe abdomen, la aproximativ 2,5 cm în stânga ombilicului și puțin mai sus de el; vei simți pulsarea aortei și a venei cave. Dacă poți simți efectiv pulsarea acolo, acest lucru va fi de mare ajutor (fig. 4.45).

7. După ce inspiri cu o senzație de ușoară dilatare, expiră cu o ușoară contractare naturală. Plasează palmele imediat sub coaste, pentru a simți cum respiri din abdomenul inferior. Relaxează-ți tot corpul, lăsând cutia toracică să atârne ușor. Când inspiri, simte cum laturile abdomenului inferior și ale părții inferioare a spatelui se dilată ușor în toate direcțiile simultan. Expiră firesc și observă cum respirația intră și iese din *dan-tien*.

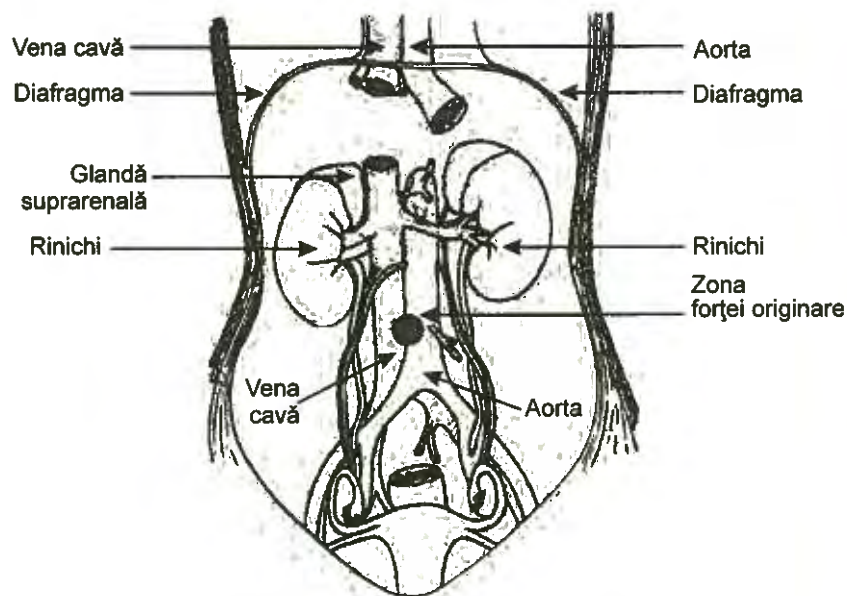


Figura 4.45. Pulsul aortic se găsește imediat mai sus de ombilic și puțin în lateral față de linia centrală

Simte treptat că respirația devine lentă, lungă, profundă, fină și uniformă în timp ce intră și iese odată cu forța originară („uterul metafizic”). Simte că respirația devine atât de fină, încât s-ar zice că nici nu respiri: reținând esența, dar fără a mișca de fapt aerul. E posibil să ai o senzație de puls, căldură sau furnicăături în *dan-tien*. Rostește în gând cuvântul *qi* în timp ce inspiri și expiri în forța originară la nivelul *dan-tien*-ului. Petrece 5-10 minute cu această senzație.

Colectează și stochează energia în ombilic (revezi detaliile din capitolul 3).

Practica zilnică a qi-ului

Rutina cotidiană a meditației taoiste te va ajuta să simți fericire, bucurie, iubire, bunățate, amabilitate și curaj, iar qi-ul pe care îl generezi îți va permite să-ți vindeci și să-ți întreții corpul. Când ai energii virtuozitate din abundență, acestea se vor propaga automat și se vor revărsa asupra celor din jur. Oamenii se vor întreba de ce atunci când sunt în apropierea ta tristețea li se preschimbă în fericire și depresia în plăcere. Practicând Surâsul Cosmic

Interior și Micul Circuit Ceresc, vei primi lumină vindecătoare din univers. Ceilalți îți vor simți energia și se vor bucura de prezența ta.

Stând și practicând aceste meditații, vei învăța foarte repede cum să miști energia în Orbita Microcosmică și cum să absorbi forțele universală și terestră în corp. Cu cât vei simți mai mult qi în interiorul tău, cu atât mai ușor îți vei spori energiile virtuozitate. Dacă simți multă furie, vei învăța și să transformi această negativitate în energie pozitivă. Cu cât exersezi mai mult, cu atât mai curând vor veni la tine forțele vindecătoare.

Cea mai ușoară modalitate de a simți acțiunea qi-ului și virtuților tale e să interacționezi cu alte persoane, ajutându-le să simtă aceleași energii bune. Ține minte totuși că nu trebuie niciodată să ne amestecăm în viața altcuiva doar pentru a ne gratifica propriul ego. Persoanele care vor cu adevărat ajutorul tău îți vor da de știre; altminteri, cel mai bun mod de a fi de folos e să exemplifici virtuțile în propria-ți viață. Exersează cu iubire în inimă, iar ceilalți vor învăța din exemplul tău.

Idei importante de reținut

1. Cu cât te relaxezi mai mult și permiți fluxului de qi să intre în corp, cu atât mai repede vei stăpâni aceste tehnici. Relaxarea ajută și la armonizarea energiilor corpului pentru obținerea unor rezultate optime în vindecare. Dacă ești prea încordat atunci când încerci să meditezi, nu poți intra în legătură cu propriile abilități de vindecare. Pe de altă parte, dacă te relaxezi prea mult fără destulă mișcare fizică, trupul se va simți zdrobit și qi-ul tău se va epuiza.
2. Relaxarea celui de-al treilea ochi (punctul dintre sprâncene) te va ajuta să-ți relaxezi întregul corp și să absorbi energii cosmice în organe și în structura osoasă.
3. Când practici, surâde de-a lungul coloanei vertebrale în timp ce privești în interior. Încearcă să-ți vizualizezi coloana înconjurată de qi. E posibil să simți căldură, amorțeală sau un curent electric circulând prin corp.
4. Faptul de a simți e începutul măiestriei. Simțurile interioare trebuie dezvoltate pentru a te putea conduce la conștientizarea energiei interne. Meditațiile taoiste reprezintă cea mai directă cale pentru a-ți dezvolta abilitatea de a simți energia și legătura minte-corp.
5. Nervii coloanei servesc drept conductori ai senzației interne. Ei te vor ajuta să simți fluxul energetic intern deoarece sunt conectați la toate organele, glandele și membrele corpului. Legănarea coloanei activează organele și glandele prin intermediul nervilor. Cu cât rămâi mai destins, cu atât mai bine vor transmite nervii impulsurile care îți ascult simțurile lăuntrice.
6. Surâzând în interior în timp ce practici tehnica legănării, vei dezvolta un echilibru interior al energiilor care circulă prin coloană și, drept urmare, vei întări coloana și legăturile ei cu organele și glandele. Acest lucru îți va spori capacitatea de a simți organele și energiile lor.

Rezumat

Crearea conștiinței corporale

1. Scutură-ți ușor tot corpul.
2. Deschide și mărește al treilea ochi.
3. Relaxează mușchii perineului.

Respirația spinală și legănarea spinală

(Pentru detalii despre încălzirile destinate măduvei spinării, vezi anexa.)

1. Începe din poziția șezând sau în picioare, ținând spatele drept confortabil.
2. Efectuează respirația măduvei spinării de 18-36 de ori.
3. Ține palmele împreunate (dreapta deasupra stângii) și leagă-ți trunchiul în față și în spate din talie. Relaxează-te și concentrează-te pe eliberarea tensiunilor și destinderea coloanei. Respiră în coloană și absoarbe qi în măduvă. Ține capul și gâtul relaxate și păstrează poziția mâinilor împreunate.
4. Leagă-ți corpul dintr-o parte în alta.
5. Practică Legănarea Gâtului Cocorului.
6. În continuare, rotește-ți trunchiul din talie. Înclină-te ușor în față în timp ce te miști spre dreapta, după care înclină-te în spate în timp ce te miști spre stânga. Mișcările capului ar trebui să urmeze liber direcția corpului.
7. Practică Legănarea Circulară a trunchiului. Mai întâi trage umărul drept în spate, după care trage umărul stâng în spate, împingând simultan umărul drept în față. Alternează aceste mișcări într-un ritm constant. În timp ce îți răsucești corpul, mișcă-te înainte și înapoi și ține mâinile împreunate.
8. La sfârșit, combină toate mișcările anterioare, ținând în continuare mâinile împreunate. Ar trebui să poți imita mișcările unui vierme de mătase, mișcând circular trunchiul și răsucindu-l simultan din umeri. Rămâi relaxat și destins.
9. Odihnește-te și surâde măduvei spinării. Simte-te încălzit și confortabil.

Tehnici pentru intensificarea senzației de qi

Antrenarea puterii minții/ochiului

Puterea de spiralare cu ochii deschiși: Conștientizează punctul dintre sprâncene. Deschide încet ochii și privește în față, apoi la dreapta, în spate și la stânga. Repetă de 9-36 de ori, odihnește-te și simte că punctul dintre sprâncene se deschide. Apoi repetă de 9-36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.

Puterea de spiralare a minții/ochiului cu ochii închiși: Închide ochii și, fără să miști capul, privește în sus spre creștet. Rotește ochii oarecum sferic de cere și privește spre dreapta, jos, spre stânga și în sus. Repetă de 9-36 de ori, odihnește-te și simte deschiderea punctului dintre sprâncene. Apoi inversează. Repetă la nivelul ombilicului, însă rotește față-dreapta-spate-stânga și invers, folosind o mică sferă de qi sau vizualizând un simbol tai chi rotitor.

Puterea avansată de spiralare a minții/ochiului fără mișcarea ochilor fizici: Închide ochii și, fără să-i miști fizic (nici capul), utilizează mintea ca să privești în sus spre creștet. Mișcă ochiul launtric o pătrime de cere și privește spre dreapta, în jos, spre stânga și în sus. Efectuează exercițiul de 9-36 de ori, odihnește-te și simte că punctul dintre sprâncene se deschide. Inversează direcțiile și spiralază în sens contrar acelor de ceasornic. Repetă de 9-36 de ori, odihnește-te și simte că punctul dintre sprâncene se deschide.

Nivelul maxim de antrenare a minții/ochiului - contractarea și relaxarea pentru a atrage și concentra: Contractă ușor și relaxează mușchii circulari ai irisului și mușchii din jurul ochilor. Aceste mișcări activează automat mușchii sfincteri ai anusului și organelor sexuale. Împreună te vor ajuta să atragi și să concentrezi energia în stadiile avansate ale practicii descrise în cartea de față.

Folosirea mâinilor pentru a ajuta dirijarea qi-ului

Atingerea punctelor: Folosește palmele sau vârfurile degetelor pentru a atinge rând pe rând punctele asupra cărora îți focalizezi mintea în timpul meditației Orbitei Microcosmice.

Ținerea palmelor în dreptul fiecărui punct: Ține palmele la o distanță de 5-15 cm de punct. Concentrează punctele lao-gong, situate în centrul fiecărei palme, asupra punctului respectiv și simte qi-ul curgând între punct și palme. Dirijează energia înspre punct. Acest lucru va crește nivelul energetic local în punctul respectiv.

Utilizarea respirației pentru reglarea fluxului de qi

Respirația cu inspirații scurte pentru stimularea fluxului de qi: Mai întâi inspiră adânc și expiră complet. Apoi ia 3, 6 sau 9 mici guri de aer, fără a expira între timp. Adu energia fiecărei respirații în punctul asupra căruia te focalizezi și concentrează-o în punctul respectiv. Expiră puțin și ia-o de la capăt ori de câte ori te simți incomfortabil sau fără aer. Nu te forța.

Respirația cu inspirații lungi pentru calmare și concentrarea esenței qi-ului: Inspiră ușor și dirijează respirația spre un anumit punct. Apoi expiră lent și lin în punctul respectiv și simte că reții esența qi-ului acolo (chiar dacă expiri). Concentrează qi-ul în punctul respectiv.

Respirația internă - pulsația spontană a qi-ului: Lasă-ți respirația să devină lungă, lentă, delicată, fără zgomot, uniformă, blândă, lină și profundă. Lasă qi-ul să curgă în ritmul lui sau hidează pur și simplu qi-ul cu mintea până când se va mișca singur. Nu face niciun efort pentru a coordona fluxul de qi cu respirația. Respiră natural și lasă energia să se miște cum dorește.

Pregătirea pentru meditație

Pregătirea ambientală

1. Găsește un loc liniștit unde să meditezi.
2. Păstrează locul de meditație curat și plăcut.
3. Planifică astfel încât să nu fii întrerupt; închide telefonul sau scoate receptorul din furcă.

Pregătirea personală

Conservă-ți energia sexuală și emoțională și mănâncă echilibrat.

Destinde-ți corpul înainte de meditație.

Poartă haine lejere și confortabile.

Găsește o postură șezând stabilă.

1. Creează o bază solidă stând pe marginea scaunului cu tălpile lipite de podea, depărtate între ele la o distanță egală cu lățimea umerilor.
2. Ține mâinile împreunate în poală, cu palma dreaptă deasupra celei stângi.
3. Ai grijă ca spatele să-ți fie relaxat, dar drept și aliniat cu forța gravitațională.
4. Relaxează-ți umerii și deschide-ți ușor axilele.
5. Trage bărbia puțin înapoi, astfel încât greutatea capului să stea pe umeri.
6. Ține ochii închiși (sau întredeschisi, privind în jos).
7. Plasează vârful limbii pe cerul gurii și menține-l în această poziție.

Încălzirea Cuptorului : activarea qi-ului original în *dan-tien*-ul inferior

1. Începe efectuând Respirația-muget de 18-36 de ori.
2. Odihnește-te și colectează qi la nivelul ombilicului ; mână acoperă ombilicul.
3. Destinde-ți intestinele prin mișcări spiralate ale corpului.
4. Încălzește-ți rinichii și activează Poarta Vieții.
5. Activează forța originară trăgând energia din ombilic și Poarta Vieții și acumulând-o în *dan-tien*-ul inferior.
6. Activează energia sexuală pentru a amplifica qi-ul original.



Punctele Orbitelor Microcosmice

Prin intermediul practicilor de meditație, vechii maeștri taoiști au descoperit un curent de energie care circulă în corpul omenesc. Ei au constatat că acest *flux de qi* urmează trasee fixe formate din 60 de canale principale și aproximativ 365 de puncte sau centri energetici în care se adună și se concentrează qi-ul. Fluxul de qi ne reprovizionează cu forță vitală. Punctele energetice din corp au atât poli pozitivi, cât și negativi, care învârt în spirală roți subtile de energie. Aceste puncte servesc drept centre focale prin care forțele exterioare sunt atrase înăuntru, absorbite și transformate în forță vitală. Punctele încetinesc energia receptată, ca niște transformatoare coborâtoare de tensiune, reglând și rafinând qi-ul pentru uzul corpului. Centrii superiori, cum este punctul din creștetul capului, spiralează cu viteze mai mari decât centrii inferiori.

Fiecare punct produce o calitate specifică de qi pentru a atrage sau respinge energia din ceilalți centri, pentru a direcționa fluxul de qi astfel încât să conecteze punctele și pentru a furniza întregului corp energia adecvată. Știința modernă înțelege acum că acest flux de energie umană este de fapt un curent electromagnetic. Numeroasele canale de acupunctură ale corpului îndeplinesc funcția de „cablaj” ce dirijează forța vitală astfel încât să hrănească organele și glandele. Qi-ul este legătura dintre corpul fizic, corpul energetic și corpul spiritual.

Datorită cunoștințelor despre fluxul energetic din corpul nostru, este ușor de înțeles de ce Orbita Microcosmică trebuie menținută deschisă activ pentru găzduirea și intensificarea circulației qi-ului. Dacă nu știm cum să ne conservăm, reciclăm și transformăm forța interioară în acest circuit, consumul nostru energetic devine la fel de inefficient ca o mașină care arde 4 litri de benzină la numai 8 km. Practicând meditația Orbitelor Microcosmice, intrăm în contact cu fluxul de qi și localizăm blocajele sau punctele slabe în circulația acestuia, pentru a le putea corecta. Asta ne va ajuta să ne întrebuițăm mai eficient forța vitală și să obținem niște „cheltuieli de deplasare” internă mai scăzute.

Două canale majore ale corpului

Orbita Microcosmică se compune din două canale, numite Conducător și al Concepției, care sunt ca două fluvii cu numeroși afluenți. Fiecare canal furnizează qi unui număr de douăsprezece meridiane secundare. (Împreună, cele două părți însumează douăzeci și patru de trasee energetice.) Când corpul e slăbit sau bolnav, nu poate genera suficientă energie pentru a alimenta în mod adecvat aceste meridiane care furnizează qi organelor și glandelor. Atrăgând energia externă și făcând-o să circule în Orbita Microcosmică, poți umple aceste meridiane și îmbunătăți toate funcțiile interne.

Canalul Conducător (*du-mo* sau *tu-mo*)

Funcția Canalului Conducător

Canalul Conducător este principalul canal yang al corpului. Toate celelalte canale yang se conectează la acest canal și sunt alimentate de el, la fel cum cablurile electrice ale fiecărei case de pe o stradă sunt alimentate de la o linie principală de curent. În consecință, dacă fluxul în Canalul Conducător este puternic, prin cele șase canale yang primare va circula mai multă energie.

Localizarea Canalului Conducător la exterior

Canalul Conducător pornește de la perineu, sau punctul *hui-yin* (punctul dintre anus și organele genitale), și continuă spre extremitatea coccisului (noada). Din vârful coccisului urcă pe coloana vertebrală, imediat sub suprafața pielii, și în sus pe ceafă, de-a lungul liniei mediane a capului, până în creștet. Din creștet coboară pe linia mediană a scalpului, frunții și nasului, sfârșindu-se între baza nasului și buza superioară.

Localizarea Canalului Conducător în interior

Traseul intern al Canalului Conducător începe de la perineu și înaintază pe spate spre vârful coccisului. Urcă pe fața exterioară a sacrumului și prin hiatul sacral (cele opt orificii), unde pătrunde în coloana vertebrală. De acolo înaintază ascendent prin interiorul coloanei și ajunge în craniu. Continuă prin partea din spate a craniului de-a lungul liniei mediane, prin spațiul subarahnoidian, de-a lungul țesutului conjunctiv de pe suprafața creierului, dedesubtul creștetului. Există și legături interne cu regiuni mai profunde ale creierului, ca glanda pineală, glanda pituitară și hipotalamusul. Canalul coboară apoi la aproximativ 2,5-4 cm sub suprafața pielii, de-a lungul liniei mediane pe față, terminându-se în partea superioară a cerului gurii.

Canalul Concepției (*ren-mo*)

Funcția Canalului Concepției

Canalul Concepției (tradus din chineză și prin expresiile „Vasul Concepției” sau „Canalul Funcțional”) este principalul canal yin al corpului. Cele șase canale yin primare sunt conectate la Canalul Concepției și alimentate de el. De asemenea, Canalul Concepției se conectează cu Canalul Conducător la ambele capete; cele două canale formează traseul circular complet denumit Orbita Microcosmică.

Localizarea Canalului Concepției la exterior

Canalul Concepției începe de la perineu, sau punctul *hui-yin*. Urcă pe fața regiunii pubiene și de-a lungul liniei mediane a părții anterioare a corpului până la gât. Continuă în sus de-a lungul liniei mediane, ultimul său punct fiind situat chiar dedesubtul buzei inferioare.

Pentru practicile de acupunctură și shiatsu, canalul se găsește la diferite adâncimi, mergând de la 0,4 cm sau mai puțin până la 4 cm.

Localizarea Canalului Concepției în interior

Localizarea internă a Canalului Concepției este utilizată mai frecvent pentru meditația Orbita Microcosmice. Acesta pornește de la perineu (ca și Canalul Conducător) și urcă de-a lungul liniei mediane pe partea anterioară a corpului, la o adâncime medie ce merge de la 4 cm la 0,60 cm (în zona gâtului). Trece pe sub osul pubian și stern, pătrunde în gât și se termină în interior în vârful limbii. Atingerea vârfului limbii de cerul-gurii acționează ca un întrerupător ce conectează Canalul Concepției cu extremitatea superioară a Canalului Conducător.

Când corpul e sănătos și are qi din abundență, multe puncte de-a lungul Orbita Microcosmice primesc un surplus de energie de la glande și organe. Circulând, această energie poate alimenta puncte care nu primesc la fel de mult qi. Orbita Microcosmică echilibrează în felul acesta energia corpului. Când toate punctele sunt complet activate cu qi, poți trece la deschiderea celorlalte șase canale „speciale” sau „spirituale”.

Centrii energetice ai Orbita Microcosmice

Această secțiune explică în detaliu centrii energetice și utilizarea lor în meditația Orbita Microcosmice. Nu e nevoie să înveți toți centrii deodată; poți lucra pe fiecare centru în parte până reușești să faci să circule qi-ul prin toți. După ce te familiarizezi cu poziția centrilor (fig. 5.1), poți învăța să le simți energia concentrându-te rând pe rând asupra lor în timpul meditației. În cele din urmă, energia se va face simțită și în cursul altor activități, deoarece îmbunătățește toate aspectele vieții.

Notă: În fazele de început vei simți centrii imediat sub piele și sub straturile faciale. (De-a lungul coloanei, îi vei simți între piele și măduva spinării.) Pe măsură ce avansezi și produci tot mai multă energie, vei începe să simți centrii mai adânc în coloana vertebrală, organe și glande. În cele din urmă vei percepe senzațiile produse de ei chiar și la 2,5-4 cm adâncime în corp.

Ombilicul: Palatul Minții (*shen-ch'ue*)

Localizare

Meditația Orbita Microcosmice începe și se termină în centrul ombilical. Centrul ombilical se situează la aproximativ 2,5-4 cm în spatele ombilicului. (Pe măsură ce avansezi în practică, îi vei afla în cele din urmă poziția exactă simțindu-i energia.)

Proprietăți și raportul cu organele

Occidentalii glumesc adeseori pe seama yoghinilor care își „contemplă buricul”. Majoritatea oamenilor cred că ombilicul nu e decât cicatricea rămasă după tăierea cordonului ombilical, iar pentru cei care nu știu prea multe despre meditație ideea de a dedica atâta

atenție ciudatei gropițe din mijlocul abdomenului pare oarecum ridicolă. Cu toate acestea, centrul ombilical este o parte extrem de profundă a anatomiei noastre energetice, cablajul corpului nostru energetic.

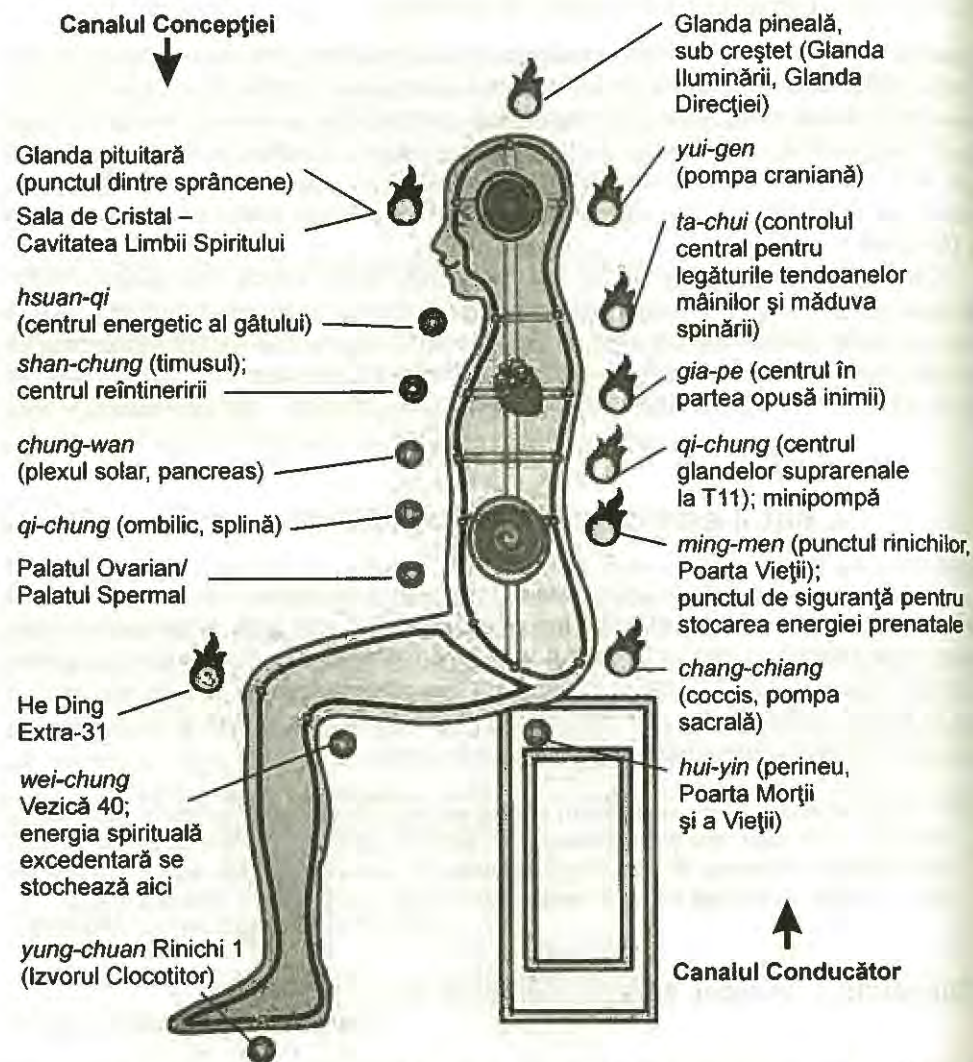


Figura 5.1. Învăță să faci să circule qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice. Limba atinge punctul superior al cerului-gurii pentru a închide circuitul Canalului Conducător și Canalului Concepției

Cea dintâi legătură a noastră cu lumea exterioară. Zona ombilicală a fost cea dintâi legătură a noastră cu lumea din afară. Oxigenul, sângele și substanțele nutritive au ajuns la fetus prin această poartă abdominală (fig. 5.2). Prin urmare, centrul ombilical e înzestrat cu o sensibilitate specială care continuă mult după tăierea cordonului ombilical la naștere; ea nu ne părăsește pe parcursul întregii noastre vieți.

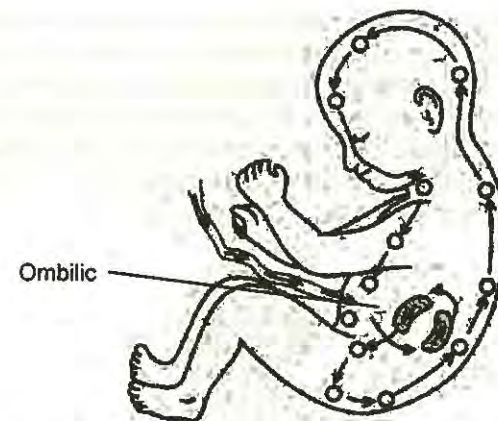


Figura 5.2. Cordonul ombilical a fost prima noastră legătură cu lumea exterioară

Ombilicul este centrul fizic al corpului. Conform teoriei chineze a celor cinci elemente (metal, apă, lemn, foc și pământ), zona ombilicală este asociată cu elementul pământ. Fiecare dintre cele cinci elemente corespunde unei direcții: metalul, apa, lemnul și focul sunt corelate respectiv cu atributele vestului, nordului, estului și sudului (fig. 5.3). Pământul reprezintă centrul, solul pe care stăm, privind în cele patru direcții. Punctul central al unui obiect este de obicei și punctul său de echilibru.

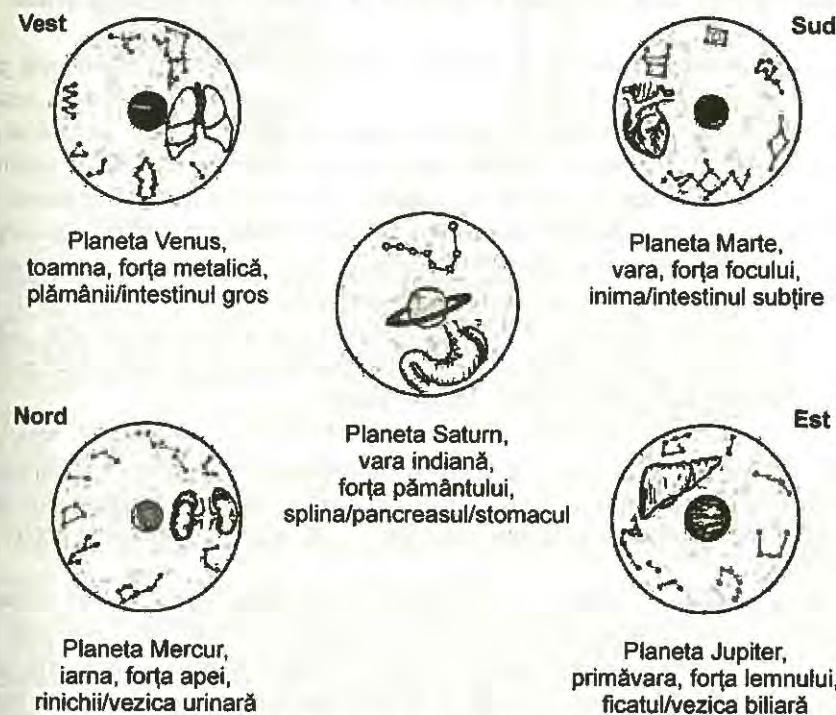


Figura 5.3. Cele cinci elemente, organele și planetele

Ombilicul este centrul fizic al corpului, punctul median între partea superioară și cea inferioară a corpului. În artele marțiale, caligrafie și alte discipline auzim adeseori despre importanța centrării. Centrul corpului, centrul nostru de greutate, e cel mai eficient loc din care să ne coordonăm mișcările, iar în aceste arte discipolul învață să se miște din propriul centru, care în chineză se numește *dan-tien-ul inferior*, iar în japoneză, *hara*. Prin practica zilnică poți să programezi treptat sentimentul de a avea centrul în ombilic și să-l evoci intrând în contact cu energia de acolo (fig. 5.4).



Figura 5.4. În spatele ombilicului se află locul de colectare și amestecare a qi-ului

Ombilicul e poarta de acces a „cazanului”. Ombilicul extern este într-adevăr poarta de acces a *dan-tien-ului inferior*, care se află mai adânc în corp. Poziția exactă a *dan-tien-ului inferior* variază de la o persoană la alta, în funcție de fizic. La unii se poate găsi chiar la nivelul ombilicului; la alții, puțin mai jos sau puțin mai sus de ombilic.

Dan-tien-ul inferior mai este numit și „cazanul”, deoarece în meditațiile taoiste avansate este locul în care „adunăm, amestecăm și gătim” diversele energii ale corpului, minții și spiritului, în vederea transformării spirituale (fig. 5.5). Există trei *dan-tien-uri*: *dan-tien-ul inferior*, în dreptul ombilicului, *dan-tien-ul median*, la nivelul plexului solar, și *dan-tien-ul superior*, în creier (fig. 5.6). *Dan-tien* s-ar putea traduce prin „câmpul elixirului”, desemnând un loc unde se prepară elixirul nemuririi pe măsură ce persoana trece prin diferitele stadii ale alchimiei interne taoiste.

Așa cum partea de la baza unei clădiri, temelia, trebuie construită solid, astfel încât să susțină o structură stabilă deasupra, câmpul elixirului trebuie cultivat ca să funcționeze ca o fundație trainică pentru activitatea spirituală. Asta înseamnă că lucrul cu centrul ombilicului – sau „cultivarea câmpului elixirului” – este o piatră de temelie pentru toate practicile taoiste.

Cei care au studiat zen sau tai chi s-ar putea să fie familiarizați cu punctul *qi-hai*, sau Marea de Qi – situat la trei degete sub ombilic –, care în mod tradițional este punctul de corespondență cu cazanul. Și acest punct, și ombilicul oferă acces la cazan, prin urmare din punct de vedere tehnic este corect să ne concentrăm asupra oricăruia dintre ele.

În sistemul Tao Universal utilizăm punctul fizic al ombilicului. După ce am predat timp de mulți ani meditația Orbitei Microcosmice la zeci de mii de persoane, mi-am dat seama că ombilicul este în general mai sensibil și mai ușor de simțit și găsit, fiind deci

un punct mai eficient pentru concentrare. Ombilicul și Marea de Qi constituie două porți care duc în același loc, așa că de ce să n-o folosim pe cea marcată mai clar?

Ombilicul e principalul nostru acumulator de qi. Deoarece se găsește în centrul corpului, ombilicul este punctul de echilibru al energiilor yin și yang. Corpul colectează qi din Cer și qi din Pământ, le adună, le amestecă și le echilibrează în ombilic. Datorită acestui rol, ombilicul are capacitatea de a stoca în siguranță mari cantități de qi.



Figura 5.5. Cazan

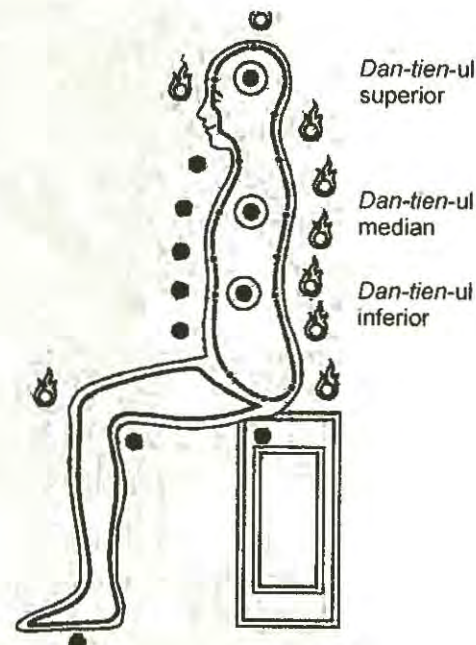


Figura 5.6. Cele trei dan-tien-uri

Taoiștii privesc acest centru ca pe un acumulator. Ca poartă de acces la sursa qi-ului original, el colectează, transformă și ne echilibrează energiile absorbite din alte surse, direcționându-le pentru a reîncărca qi-ul original la sursa lui situată între ombilic, rinichi și centrul sexual (lângă pelvis). Centrul ombilical are o legătură strânsă cu toate canalele energetice, în special cu cele asociate cu vertexul, centrul sexual, perineul, rinichii și inima (fig. 5.7).

Începem și încheiem practica focalizându-ne atenția asupra ombilicului. Meditația Orbitei Microcosmice începe și se sfârșește la ombilic. Din prima clipă a vieții, ombilicul e implicat în armonizarea, procesarea și transformarea qi-ului corpului, întrucât embrionul primește hrană prin cordonul ombilical. Spre deosebire de alte regiuni ale corpului, în ombilic energia poate fi colectată, transformată și stocată fără efecte dăunătoare (mai exact, între ombilic, rinichi și centrul sexual). Când începem meditația concentrându-ne asupra ombilicului, accesăm qi-ul stocat în spatele lui, în cazan. Așa asigurăm practicii noastre un „început în forță”, punând în circulație o încărcătură energetică puternică în Canalele Conducător și al Concepției.

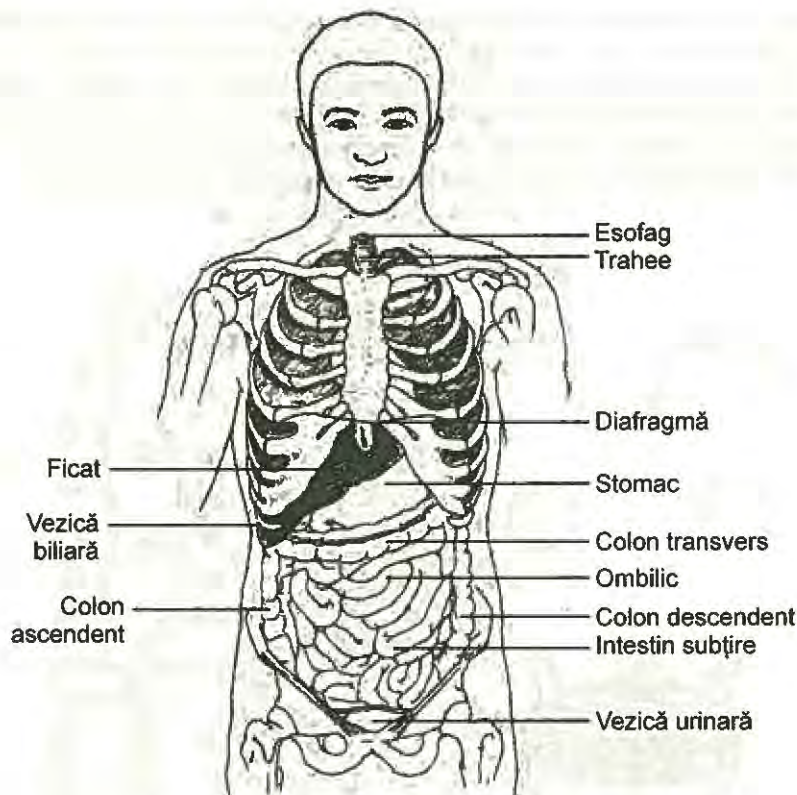


Figura 5.7. Ombilicul influențează organele învecinate

Ombilicul influențează organele învecinate. Ombilicul prezintă importanță și pentru intestinele gros și subțire, ca și pentru sistemul limfatic major (fig. 5.7). Concentrându-te asupra ombilicului, poți activa forța vitală, creând căldură și dezvoltând o presiune ce ameliorează digestia și absorbția în intestinul subțire. Concentrarea asupra ombilicului fortifică, de asemenea, intestinul gros pentru eliminarea reziduurilor, intensificând totodată circulația sistemului limfatic.

Influențe emoționale

Când centrul ombilical e deschis și conectat cu ceilalți centri, persoana se simte echilibrată; blocarea sau închiderea lui se manifestă prin comportamente neglijente, năzuroase sau distrase (fig. 5.8).

Masarea ombilicului pentru eliminarea emoțiilor negative

Când se ivesc emoțiile negative, ele se înțepenesec frecvent în zona ombilicului, blocând fluxul de qi și provocând crampe. Când regiunea devine prea congestionată, blocajele pot să ducă la alte boli și chiar să afecteze meditațiile. Masarea zonei în fiecare zi sau ori de câte ori apar astfel de crampe elimină blocajele.

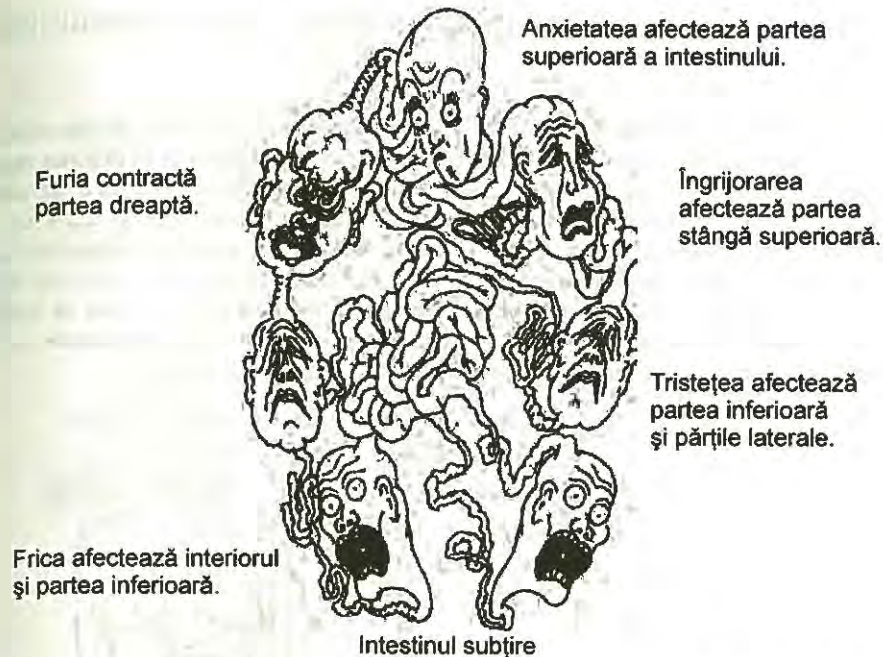


Figura 5.8. Blocarea zonei ombilicale poate cauza stări emoționale negative în intestinul subțire sau în organele din apropierea acestuia

Cel mai potrivit moment pentru masaj e dimineața. Întinde-te pe spate. Cu un deget de la una din mâini, aplică puțină presiune în jurul ombilicului. (Cealaltă mână poate fi utilizată pentru a fixa zona.) Nu masa ombilicul propriu-zis, ci descrie cercuri în jurul lui până când simți un punct moale. Zonele sensibile pot da senzația de ghem sau nod. Masează cu vârful unui deget toate nodurile, rotindu-l pe locul respectiv și în jurul lui până când simți că nodul dispare. Anumite puncte sunt mai încordate decât altele. Aplicând o presiune minimă, ține apăsat un timp, dă drumul și repetă până la dispariția nodului (fig. 5.9 și 5.10).



Figura 5.9. Masează cu un singur deget, utilizând cealaltă mână pentru fixare

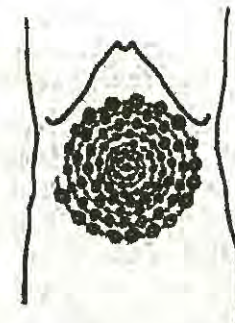


Figura 5.10. Traseu pentru automasaj

Dan-tien-ul inferior, sursa qi-ului originar : acumulatorul intern

Localizare

Dan-tien-ul inferior se situează între ombilic, Poarta Vieții (centrul rinichilor) și centrul sexual. Acești trei centri formează un triunghi ce are capacitatea de a ne hrăni qi-ul originar captând din surse externe (fig. 5.11 și 5.12). Poziția exactă a centrului poate varia de la o persoană la alta. La un bărbat cu umeri lați și abdomen mare, centrul se poate găsi la 2,5-4 cm sub ombilic, în centrul corpului. La o femeie corpulentă, centrul s-ar putea găsi puțin mai sus de ombilic. Numeroși practicanți de arte marțiale simt că centrul de greutate al dan-tien-ului se află între axa centrală a corpului și Poarta Vieții. E posibil ca unele persoane să simtă că poziția centrului coboară ușor pe măsură ce energia lor se acumulează. Amplasarea exactă a centrului în corp este acolo unde avem cea mai intensă senzație de energie.

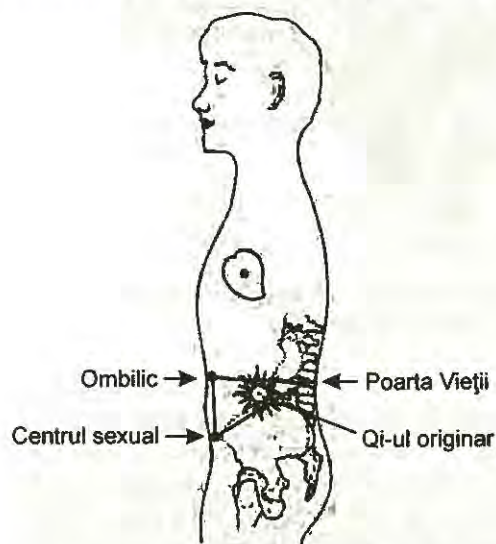


Figura 5.11. Dan-tien-ul inferior - qi-ul originar

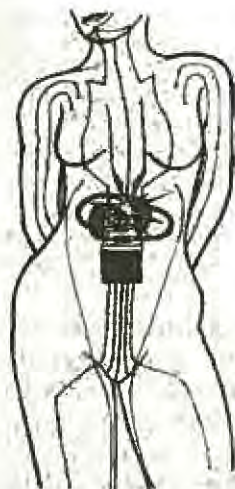


Figura 5.12. Acumulatorul intern

Proprietăți și raportul cu organele

Dan-tien-ul inferior, care stochează qi-ul originar, mai e numit și Câmpul Pilulelor sau Câmpul de Cinabru; este câmpul unde qi-ul provenit din toate sursele este amestecat și transformat în forță vitală (fig. 5.13). Qi-ul originar, cu care ne naștem, provine din unirea energiei orgasmice yin (furnizate de mamă) și a energiei orgasmice yang (furnizate de tată). Energia orgasmică este combinația dintre energia iubirii și energia sexuală. Când se combină, aceste două energii atrag forța universală și forța terestră pentru a crea o energie nouă, qi-ul prenatal, în embrionul care se formează și care e alcătuit din celule derivate de la ambii părinți.



Figura 5.13. Qi-ul originar poate fi sporit de toate aceste forțe și energii

Utilizăm zilnic din qi-ul prenatal, ca și din forțele universală, terestră și a sinelui superior (cosmic). Starea sănătății noastre depinde de cantitatea de qi prenatal pe care am stocat-o. Qi-ul prenatal ne îmbunătățește capacitatea de a atrage forțele mai mari ale universului pentru a ne fortifica toate aspectele ființei. Concentrându-ne asupra zonei situate între ombilic, Poarta Vieții și centrul sexual, ne putem reface treptat energia principală cu ajutorul acestor forțe exterioare.

Dan-tien-ul inferior se găsește lângă centrul corpului, în fața aortei și a venei cave (fig. 5.14). Această zonă conține numeroși ganglioni limfatici importanți, precum ganglionul limfatic lombar, ganglionii limfatici iliaci comuni și principalul duct de drenaj din abdomenul inferior (fig. 5.15). Creșterea cantității de qi adunate aici îmbunătățește circulația sângelui, limfei și hormonilor, reducând totodată efortul inimii. Cultivarea zilnică a căldurii qi-ului originar conservă și reciclează această energie în loc să o lase să se epuizeze.

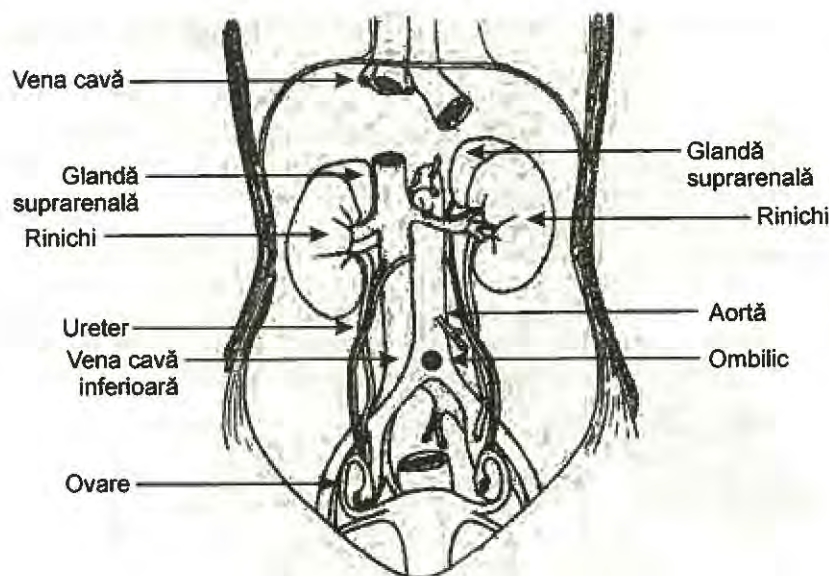


Figura 5.14. Zona qi-ului original poate afecta aorta și vena cavă

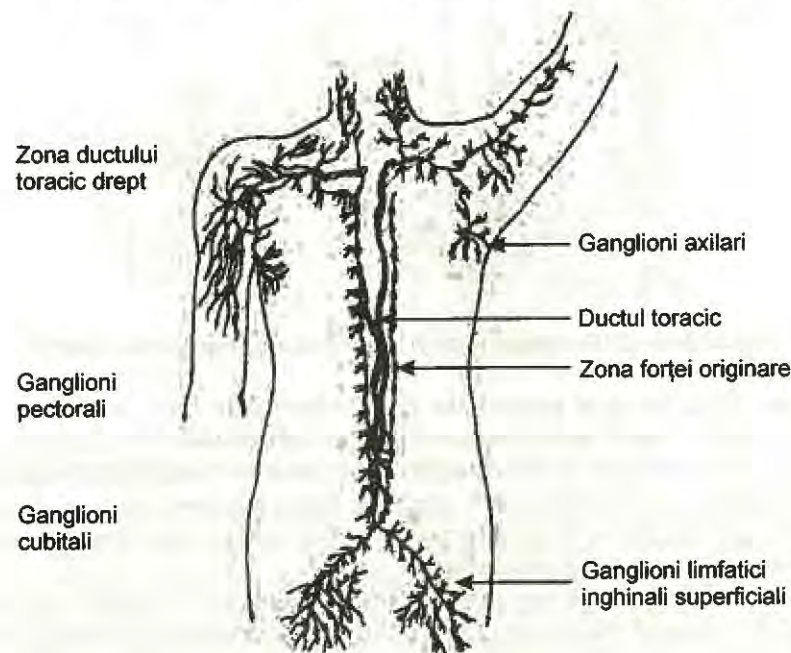


Figura 5.15. Sistemul limfatic

Centrul sexual : Palatul Spermal/Ovarian (*jing-gong/zhongji*)

Localizare și funcții

Bărbați : Palatul Spermal (*jing-gong*) se află la baza penisului, puțin în spatele osului pubian și mai jos de el. Se găsește la aproximativ 2,5-4 cm în interiorul corpului, între prostată și osul pubian (fig. 5.16). La bărbați, corespunde celui de-al doilea punct de pe Canalul Concepției în medicina chineză. Acest centru își ia energia din sperma produsă și înmagazinată în testicule, prostată și veziculele seminale. Bărbatul poate utiliza această energie controlând funcția de ejaculare, însă dacă energia orgasmică nu e redirecționată în Orbita Microcosmică, ea iese de obicei din corp și se pierde. Concentrându-te asupra acestui centru, poți contribui la aprovizionarea cu qi a forței originare. Tehnici pentru reținerea energiei sexuale bărbătești sunt descrise în volumul *Taoist Secrets of Love : Cultivating Male Sexual Energy*.

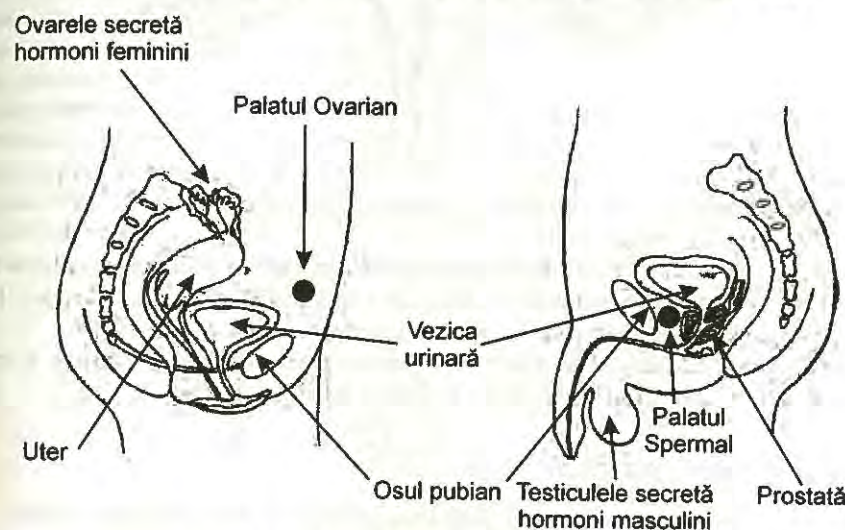


Figura 5.16. Palatul Spermal și Palatul Ovarian

Închiderea celor două porți : E important să ne fortificăm principalele două porți energetice prin care tinde să iasă energia sexuală. Poarta frontală se situează pe glandul penisului, în deschiderea uretrală. A doua poartă se află la baza penisului, deasupra diafragmei urogenitale. Intern, se găsește la baza deschiderii prostatei, sub locul unde veziculele seminale se conectează cu uretra.

Contractă ușor cele două porți în coordonare cu mușchiul circular al irisului și mușchii din jurul ochilor. Simte cum se închid ușor și cum reții *jing-qi*-ul. Acest exercițiu conservă forța vitală.

Femei : Palatul Ovarian (*zhongji*) se află deasupra osului pubian, corespunzând în linii mari părții de sus a uterului, la aproximativ o palmă sub ombilic. La femei, corespunde celui de-al treilea punct de pe Canalul Concepției. Pentru a-l localiza, așază vârful degetelor mari lipite în dreptul ombilicului și întinde dedesubt degetele arătătoare cu vârful lipite, formând un triunghi cu vârful în jos. Locul unde se întâlnesc degetele arătătoare indică Palatul Ovarian, situat la maxim 4 cm în interiorul corpului. Regiunile unde cad în mod firesc degetele mici indică ovarele.

Energia din ovare se acumulează în Palatul Ovarian. Ovarele produc lunar un ovul din cele mai alese substanțe ale corpului și din energia sexuală, stocată în Palatul Ovarian. Dacă nu e fecundat, în cele din urmă ovulul iese din corp împreună cu sângele și qi-ul rezervate hrănirii embrionului (fig. 5.17). Când nu se urmărește procreația, această pierdere de energie este inutilă și nesănătoasă; totuși, concentrarea asupra celui centru furnizează qi forței originare. Practica Respirației Ovariene permite reținerea esenței ovulului pentru a fi reciclată și transformată în forță vitală. Metode pentru economisirea acestei energii sunt expuse amănunțit în cartea *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*.

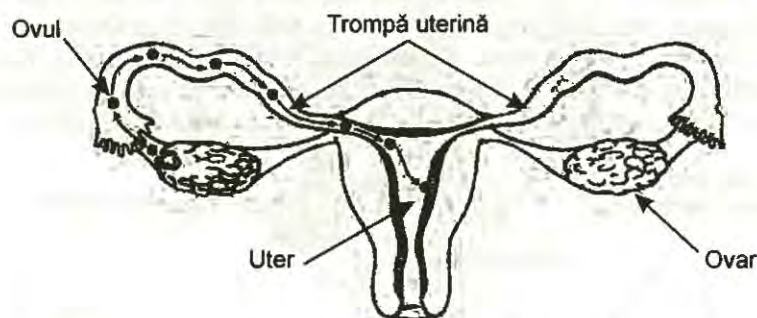


Figura 5.17. Uterul și ovarele

Închiderea celor două porți: Pe lângă practicarea Respirației Ovariene, pentru femei e vital să închidă cele două porți inferioare pentru a împiedica pierderea energiei. Poarta frontală este orificiul vaginal; cea de-a doua este deschiderea colului uterin.

Închide ușor aceste două deschideri în coordonare cu contractarea irisului și minții/mușchilor ochilor. Acest exercițiu reține energia sexuală în interior.

Proprietăți și raportul cu organele

Centrul sexual include prostata, penisul și testiculele la bărbați, respectiv ovarele, colul uterin și vaginul la femei. Aceste organe contribuie la energia centrului sexual, considerat „generatorul”, ajutând la aprovizionarea cu qi a forței originare. Atât la bărbați, cât și la femei, centrul sexual este locul de stocare a energiei reproductive, care are proprietăți creatoare și vindecătoare și este cel mai puternic qi al corpului. Când nu e folosită în scop reproductiv, această energie poate fi recanalizată și transformată în forță vitală.

Energia sexuală este singurul tip de energie care poate fi sporită cu regularitate dacă este stocată. În practică, acest lucru implică reciclarea energiei orgasmice prin Orbita Microcosmică în loc să o lăsam să iasă din corp. În felul acesta, în loc să consumăm o treime din energia corpului pentru a produce spermă și ovule, acea treime poate fi economisită și combinată cu regularitate printr-o activitate sexuală inteligentă care nu irosește niciuna dintre esențele corpului. La nivelurile mai avansate ale practicii, putem transforma energia sexuală în energie spirituală.

După cum am spus anterior, viața umană începe cu energiile sexuale ale orgasmului yin (feminin) și orgasmului yang (masculin) în momentul în care ovulul și spermatozoidul se întâlnesc și se contopesc prin actul de iubire și sex. Procesul concepției atrage forțele universale și terestre care se combină cu aceste energii orgasmice, iar forța cosmică (a sinelui superior) furnizează hrana pentru ca fetusul să poată crește. Când un bărbat și o femeie fac dragoste pentru a zămisi un vlăstar, taoiștii numesc actul sexual Întâlnirea Cerului și Pământului.

Bărbați: La bărbați, testiculele secretă testosteron și alți hormoni androgeni care controlează dezvoltarea caracterelor sexuale primare și secundare și necesitățile sexuale. Inhibă, de asemenea, hormonul de stimulare foliculară (HSF) produs de glanda pituitară pentru reglarea producției de spermă. Forța și calitatea energiei sexuale sunt influențate direct de nivelurile acestor hormoni în organism. Hormonii constituie o parte importantă a acestui qi.

Energia și hormonii sexuali se diminuează odată cu înaintarea în vârstă, cauzând atrofia glandei pituitare și secretarea unui hormon de îmbătrânire care în cele din urmă provoacă moartea deoarece treptat toate funcțiile corporale slăbesc. Dacă bărbații nu întrețin vitalitatea centrului sexual, nu pot regla energia sexuală și nivelurile hormonale pentru a preveni îmbătrânirea și moartea prematură. Practica retenției seminale nu numai că menține aceste niveluri, dar le și îmbunătățește, reciclând energia în loc să permită eliminarea ei din corp. Această practică necesită deschiderea Orbitei Microcosmice prin intermediul meditației.

Femei: La femei, fiecare ovar e compus din două zone distincte, foliculii și corpul galben. Foliculii secretă estradiol și alți estrogeni, hormoni ce reglementează respirația celulară, circulația sangvină, dezvoltarea caracterelor sexuale primare și secundare și necesitățile sexuale. De asemenea, inhibă hormonul de stimulare foliculară (HSF), sintetizat de glanda pituitară pentru reglarea producerii de ovule. Corpul galben secretă progesteron, care stimulează secrețiile din trompele uterine și interacționează cu estrogenii pentru reglarea ovulației și menstruației. Toți acești hormoni contribuie la energia sexuală a femeii.

Taoiștii cred că femeile își mențin tinerețea și dinamismul crescând nivelurile hormonilor sexuali (deci sporind energia sexuală) prin practica Dragostei Vindecătoare, ce îi conferă femeii control asupra ciclului menstrual. Practicând meditația Orbitei Microcosmice, femeile pot urca energia sexuală în vertex, pentru a stimula, reconstrui și întări glandele (fig. 5.18).

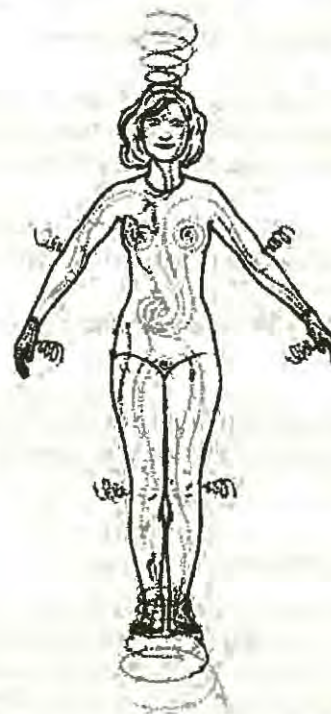


Figura 5.18. Secretul pentru a rămâne tânără și vibrantă stă în menținerea și intensificarea energiei sexuale

Influențe emoționale

Când Palatul Spermatic sau Ovarian este deschis și conectat cu ceilalți centri, persoana are sentimentul puterii creatoare și personale. Dacă e blocat sau închis, persoanei îi este greu să se bucure de viață.

Perineul : Poarta Vieții și a Morții (*hui-yin*)

Localizare

Centrul perineal se situează între organele sexuale și anus (fig. 5.19). El include și alte structuri și funcții din această zonă ; mai precis, anusul și partea din spate a anusului sunt legate și ele de punctul *hui-yin*.



Figura 5.19. Centrul perineal

Din perineu pornesc patru canale sau „tunele” care se conectează cu părțile frontală, posterioară și superioară ale corpului, precum și cu baza acestuia (vezi fig. 5.20, p. 153).

1. Tunelul conectat cu vertexul canalizează energia electromagnetică universală yang (pozitivă).
2. Tunelul conectat cu tălpile canalizează energia yin (negativă) din sol.
3. Tunelul din față, conectat cu ombilicul și centrii sexuali, canalizează qi-ul original al corpului.
4. Tunelul din spate, conectat cu coccisul și sacrumul, are opt orificii și canalizează forța electromagnetică a naturii.

În timpul meditației poți să contracti ușor și să relaxezi perineul de câteva ori. Acest lucru îți permite să simți electricitatea trecând prin aceste conexiuni : poți să o aduni și să o transformi în forță vitală.

Proprietăți și raportul cu organele

Punctul *hui-yin* (perineul) găzduiește o pompă de energie ce ridică energiile pământului, sexuală și vitală de-a lungul coloanei, intensificând fluxul de qi în Orbita Microcosmică. Acest centru mai este numit și „puntea de qi”, deoarece conectează Canalele Conducător și al Concepției (fig. 5.21). Denumirea *hui-yin* se referă la punctul în care converg toate tipurile de qi yin, legând toate canalele energetice yin (în special cele opt canale extraordinare).

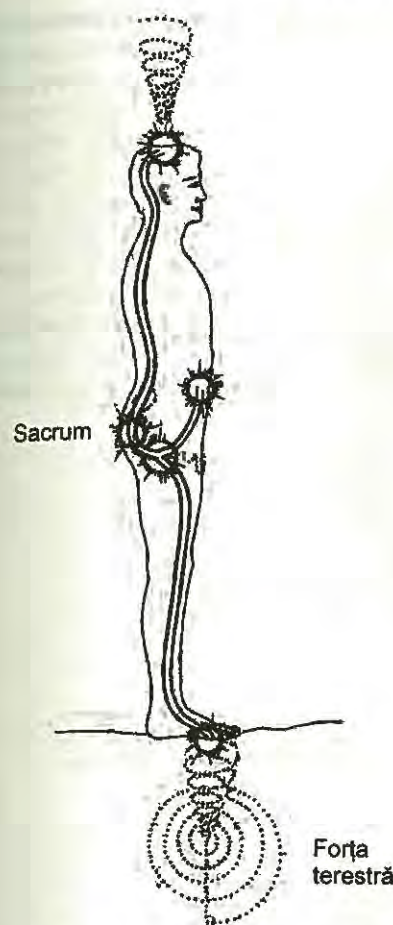


Figura 5.20. Canalele perineale

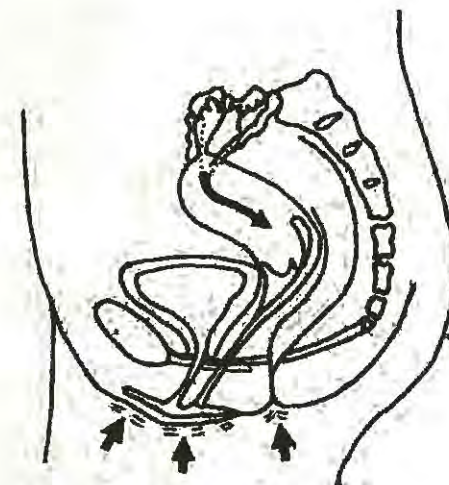


Figura 5.21. Când sunt contractate, organul sexual și anusul acționează ca o punte și o pompă de energie pentru fluxul ascendent de qi

Împreună cu anusul și partea din spate a anusului, perineul este numit în taoism „ecluza” organelor. Se numește Poarta Morții fiindcă energia sexuală și forța vitală se pot pierde prin acest centru dacă nu este controlat cum se cuvine. Mai poartă denumirea și de Poarta Vieții deoarece energia sexuală și forța terestră urcă dinspre tălpi prin acest centru spre centrii superiori. Perineul e considerat „scaunul” sau „podeaua” organelor deoarece pozițiile lor în corp depind de soliditatea lui. Dacă perineul este solid, organele stau la locul lor și rămân ferme și sănătoase ; dacă îi permiți să slăbească, organele ar putea să-și piardă coeziunea și să se lase în jos (fig. 5.22 și 5.23). Perineul lucrează și împreună cu corpul coccigian, care joacă un rol vital în activarea și ridicarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale. Dacă în această zonă se găsește mai puțin qi, sângele circulă prea lent, cauzând hemoroizi și dureri de spate.

Anusul („poarta nutriției”) face și el parte din Poarta Vieții și a Morții. Când legătura lui cu perineul este puternică, forța vitală e sigură, pentru că anusul poate mări fluxul de

sânge, limfă și qi. Anusul face, de asemenea, parte din puntea de qi și din pompa care trimite energia în susul coloanei.

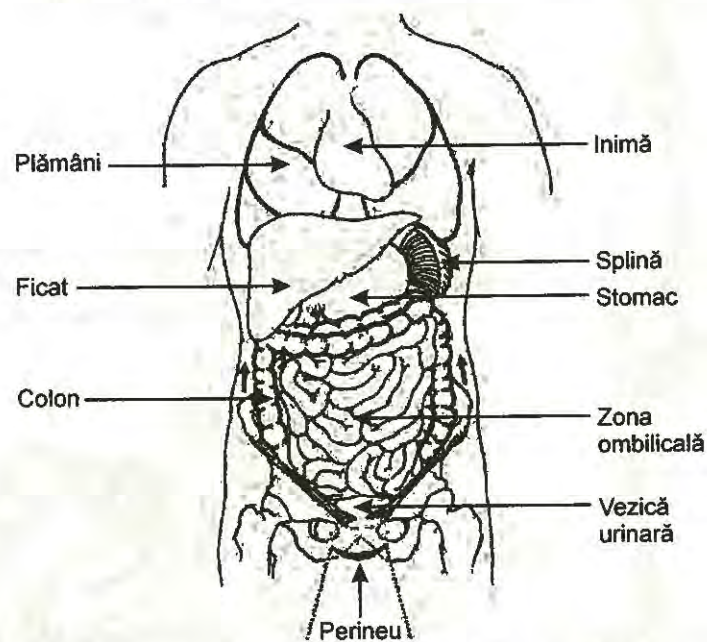


Figura 5.22. Un perineu puternic ajută la păstrarea qi-ului în corp

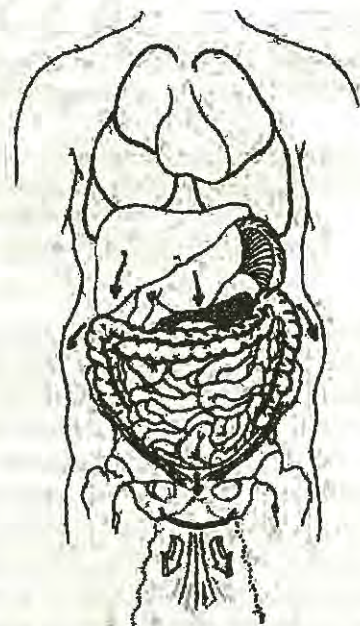


Figura 5.23. Perineul este „podeaua” organelor. Dacă slăbește, ele se pot lăsa în jos și qi-ul va ieși din corp

În cazul în care această legătură e slăbită sau întreruptă, forța vitală iese din corp, iar eficiența acestei porți importante se pierde. De asemenea, blocajele fluxului de qi în acest punct pot produce o senzație de înfundare, cum este constipația, care împiedică trupul să elimine impuritățile și toxinele. Este încă un motiv pentru a menține circulația energiei în Orbita Microcosmică.

Partea din spate a anusului se situează între anus și coccis, unde armonizează energiile yin și yang (fig. 5.24). Tot ea ajută la pomparea energiilor sexuală, a pământului și a forței vitale în sus pe coloană. Partea din spate a anusului acționează ca o punte de qi, ajutând energia să treacă din perineu în coccis.

Toate trei – perineul, anusul și partea din spate a anusului – sunt conectate la pământ. Când le contracți către coccis, poți simți ascensiunea energiei pământului. Taoiștii meditează cu tălpile așezate pe sol, astfel încât energia pământului să poată urca ușor prin ele. Dezvoltând această legătură, taoiștii mențin o relație foarte strânsă cu Pământul-mamă.

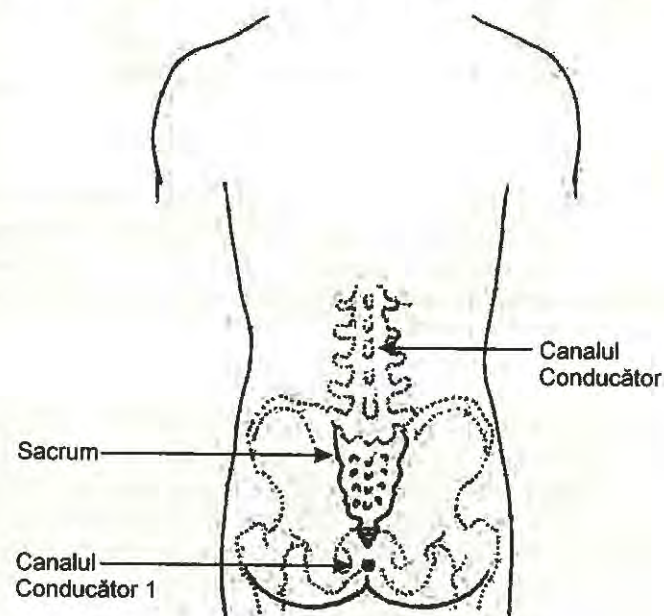


Figura 5.24. Punctul Canalul Conducător 1 (chong-giong) – partea din spate a anusului

Influențe emoționale

Când perineul este deschis și conectat, ne simțim legați la pământ; când e blocat sau închis, ne simțim nesiguri.

Coccisul și sacrumul (*chang-qi* sau *wei-lu*)

În medicina chineză, vârful coccisului și hiatalul sacral sunt considerate primele două puncte ale Canalului Conducător (fig. 5.25). Deși suntem conștienți că cele două puncte sunt diferite, pentru scopurile meditației tratăm coccisul și sacrumul ca pe un singur centru. Datorită interacțiunii energetice a celor două, e posibil ca pe parcursul exercițiilor următoare să ne referim la acest centru fie cu denumirea de coccis, fie de sacrum.

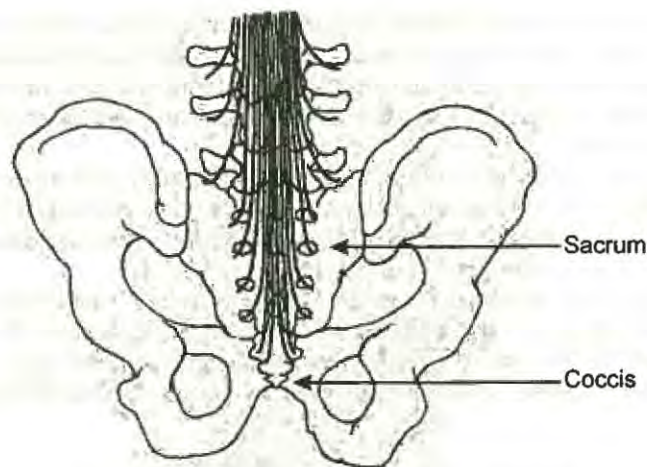


Figura 5.25. Nervii sacrumului și ai coccisului

Localizare

Coccisul este vârful noadei. Hiatal sacral se situează la aproximativ 2,5 cm deasupra acestui vârf. Tot aici se află și pompa sacrală, care ridică lichidul rahidian de-a lungul coloanei vertebrale. (Lichidul rahidian alimentează creierul și măduva spinării cu substanțe nutritive. Intensificarea activității acestei pompe cu ajutorul minții menține creierul tânăr.)

Funcție

Toate formele de energie încep să urce prin măduva spinării în craniu pornind de la nivelul coccisului, vârful noadei. Coccisul și sacrumul găzduiesc doisprezece nervi care se extind în jos, conectându-se cu cele douăsprezece ramuri telurice (terestre) de qi yin (fig. 5.26). Activarea coccisului în interior (sau exterior, cu degetele) stimulează acești nervi să fortifice organele. Coccisul prezintă, de asemenea, o curbura ce poate fi înclinată spre sol, pentru a ajuta corpul să intre în contact cu energia pământului. (Taoiștii cred că oasele ascuțite sunt bune conducătoare de qi.)

Coccisul are un raport foarte strâns cu centrul qi-ului original. Contractând ușor anusul și partea din spate a anusului înspre coccis, stabilești o legătură cu forța originală, forța terestră și energia sexuală, care accesează centrul superior prin coloană (fig. 5.27). Dacă centrul coccigian e închis, aceste energii nu pot urca mai sus de centrul inferior. Odată realizată această conexiune, ea dă senzația unui cablu electric ce trimite curentul în sus pe coloana vertebrală.

Legătura noastră cu forța terestră: După cum am afirmat și înainte, o deosebire majoră între oameni și animale este poziția verticală a celor dintâi, cu capul îndreptat în sus și noada în jos, ceea ce creează un canal pentru forțele universale și terestră. Coccisul direcționează forța universală în jos, poziția capului dirijează forța terestră în sus, iar ambele forțe hrănesc creierul. Taoiștii văd în această postură motivul dezvoltării mentale a speciei umane. Pentru a canaliza forța universală în jos, majoritatea animalelor ridică coada, în timp ce absorb energia terestră prin cele patru labe, întărindu-și în primul rând corpul, nu creierul.



Yin – polaritatea negativă a energiei pământului

Figura 5.26. Nervii coccisului și ai sacrumului se conectează cu 12 ramuri ale energiei telurice

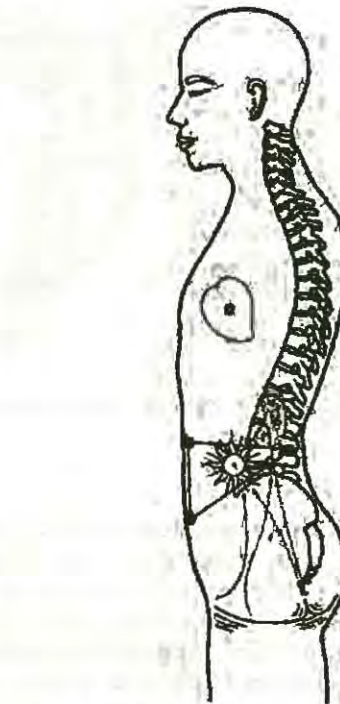


Figura 5.27. Contractă ușor anusul, organul sexual și partea din spate a anusului, trăgându-le spre forța originală

Forța universală coboară într-o spirală în sensul acelor de ceasornic spre vertex, unde pătrunde și hrănește toate glandele situate în cap, după care continuă în jos prin cerul-gurii. Forța terestră urcă prin tălpi și organele genitale, perineu, coccis și sacrum, traversând centrul inimii, până ajunge la glandele salivare sublinguale. Un alt traseu ridică energia pământului de-a lungul coloanei până la creier. Practicile taoiste pun accentul pe deschiderea și conectarea sacrumului și coccisului cu ceilalți centri, pentru a stabili o legătură puternică între forțele universale și terestră.

Taoiștii consideră că centrul sacral este Osul Nemuritor. Centrul lui este gălbui, iar esența sa, energia pământului. Sacrumul conectează măduva spinării cu creierul mic (trunchiul cerebral), cu cortexul și cu măduva din creier. Când este activat, sacrumul poate să genereze un curent puternic de qi și să-l conecteze cu forța originală.

Sacrumul are opt orificii (denumite Cele Opt Peșteri Nemuritoare). Cele patru orificii din stânga sunt yang, iar cele patru din dreapta sunt yin. Cele opt orificii reflectă forma pakua pre-cerească, octogonală, care simbolizează cele opt forțe ale universului (fig. 5.28). Sacrumul și orificiile sale au o legătură strânsă și cu Carul-Mare, deoarece pot să absoarbă energia acestei constelații și să o combine cu energie de la Steaua Polară, stocată apoi în vertex.

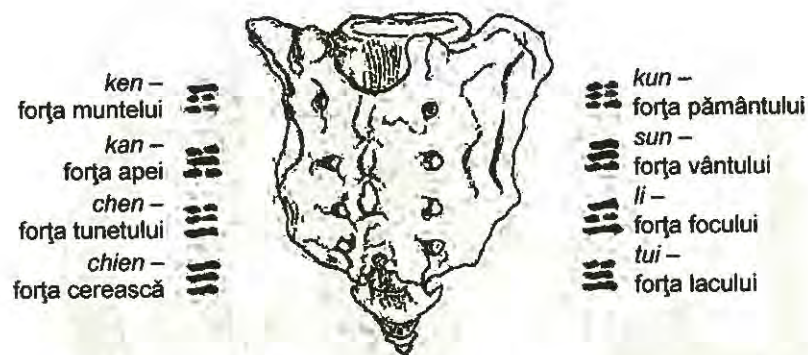


Figura 5.28. Cele Opt Peșteri Nemuritoare pot absorbi forțele naturale

Proprietăți și raporturi

Coccisul și sacrumul constituie punctele de convergență a nervilor majori și sunt strâns legate de organe și glande (fig. 5.29). Coccisul ajută totodată la echilibrarea energiei interne atunci când e deschis și conectat cu ceilalți centri, mărindu-le forța și rezistența. Când coccisul e încărcat cu forță vitală, corpul se simte mai ușor, în special dacă practicăm arte prin mișcare, ca tai chi. De asemenea, coccisul transformă și rafinează energia sexuală și forța terestră înainte de intrarea lor în centrii superiori. Dacă acest punct este blocat sau închis, corpul se simte greoi și neechilibrat.

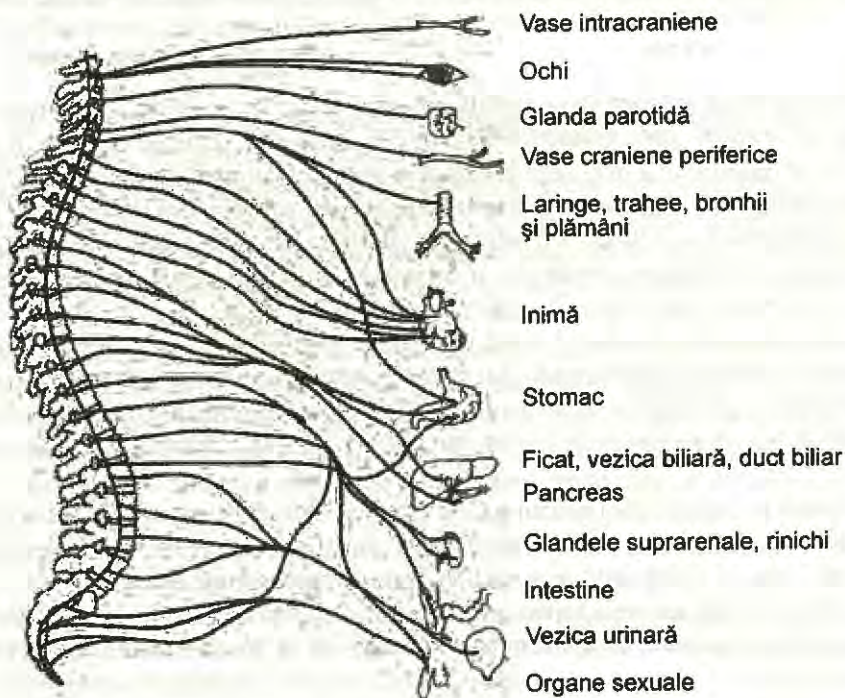


Figura 5.29. Coccisul și sacrumul sunt legate de organe și glande

Centrii coccisului și hiatalui sacral sunt asociați cu reîncarnarea și viețile trecute. Taoismul se concentrează totuși asupra prezentului, în convingerea că putem depăși ciclul reîncarnării fortificându-ne corpul, mintea și spiritul și transferând forța vitală corpurilor sufletești și spiritual pentru călătoria de întoarcere la *wu-qi*, originea tuturor lucrurilor.

Măduva spinării este centrul major pentru nervi și pentru sistemul nervos simpatic, prin care se realizează comunicarea dintre creier și corp. Dezvoltând puterile minții, ochilor și inimii prin intermediul meditației și al practicii Surâsului Interior, putem ameliora și controla aceste sisteme. Taoiștii cred că acești nervi sunt conectați și cu sufletul sau corpul energetic.

Oasele sunt considerate conductori de *qi yang* (pozitiv); nervii conduc *qi-ul yin* (negativ). (Oasele și nervii au și calități yin, și yang în diverse proporții.) Când combinăm sarcinile negative și pozitive ale oaselor și nervilor, putem genera și dirija mai mult *qi*. Concentrarea asupra punctelor situate pe coloană intensifică fluxul de *qi* și deschide măduva spinării, mărinind spațiul dintre discurile intervertebrale și creând un amortizor energetic care protejează discurile și nervii.

Influențe emoționale

Atunci când centrii coccisului și hiatalui sacral sunt deschiși și conectați, ne simțim echilibrați. Când sunt închisi, ne simțim întemnițați.

Centrul rinichilor : Poarta Vieții (*ming-men*)

Localizare

Centrul rinichilor este localizat între cei doi rinichi, exact între a doua și a treia vertebră lombară ale coloanei (fig. 5.30). Pune un deget pe coloană în dreptul ombilicului și apleacă-te în față, apoi în spate. Vertebra care iese în afară și se retrage cel mai mult marchează centrul rinichilor. Rinichii sunt situați de o parte și de alta a coloanei, aproximativ la nivelul mijlocului, și sunt protejați de coastele inferioare (fig. 5.31).

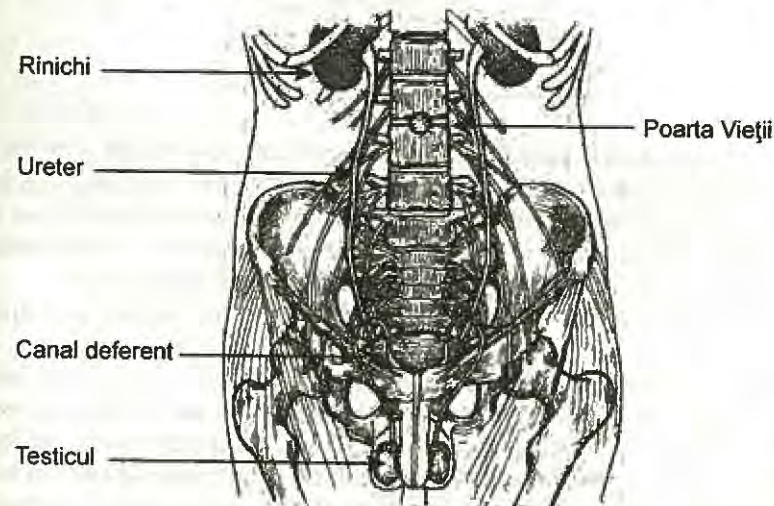


Figura 5.30. Vedere frontală a corpului

Proprietăți și raportul cu organele

Rinichii înmagazinează esențele sexuale și energetice și purifică sângele. Rinichiul stâng generează qi yin (rece); rinichiul drept generează qi yang (cald). Împreună, ei ajută la echilibrarea calităților yin și yang în corp. Curăță sângele de toxine și reziduuri, eliminate apoi din organism prin urină. Centrul rinichilor e numit Poarta Vieții deoarece este și centrul qi-ului prenatal, vitalitatea noastră înăscută. Când bărbatul sau femeia își pierde energia sexuală din cauza unei activități sexuale excesive ori când o femeie o pierde prin sarcină sau menstruație, rinichii se epuizează, slăbind măduva spinării și provocând dureri de spate. Cum rinichii sunt asociați cu vezica urinară, organele reproductive, măduva oaselor și creierul, aceste zone se pot secătui la rândul lor de energie dacă qi-ul prenatal se pierde prin practici sexuale caracterizate de ignoranță.

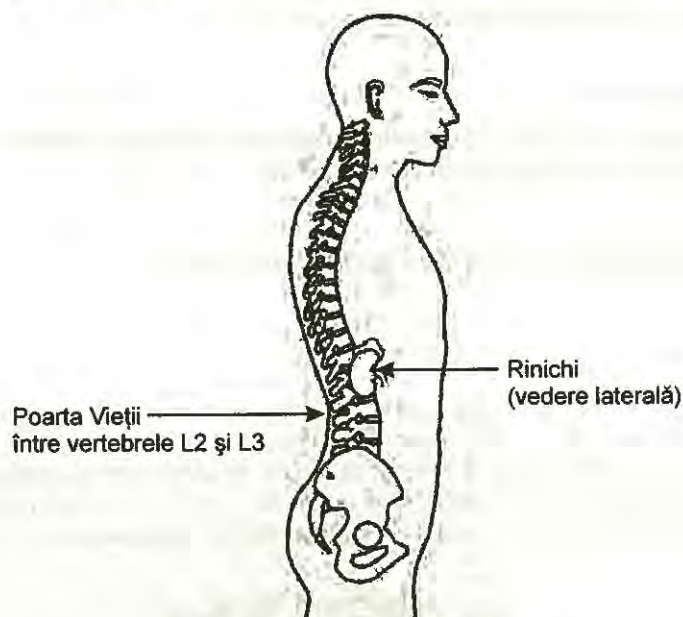


Figura 5.31. Localizarea rinichilor

Inițial se credea că qi-ul prenatal nu poate fi refăcut; însă taoiștii moderni spun că meditația și exercițiul pot să refacă vitalitatea pierdută și să fortifice rinichii. E important să practicăm tehnicile Dragostei Vindecătoare astfel încât energia sexuală să nu se piardă în timpul actului sexual. Dacă rinichii sunt secătuiți prin practici sexuale nesănătoase, durerile de spate se pot combina cu tensiunea arterială mare și nervozitatea.

Rinichii acționează ca niște transformatoare ridicătoare de tensiune care ajută la stimularea qi-ului corpului când acesta are niveluri scăzute. Ei sunt sursa ambiției și determinării noastre și servesc drept răscruci ale Canalului-Centură, o zonă foarte importantă în etapele mai avansate ale practicii. Dacă rinichii sunt slabi, este posibil să dovedim mai puțină hotărâre și putere personală în viață. Tot rinichii stochează o parte din forța noastră originală. Când energiile universale și a sinelui superior (cosmică) pătrund în ombilic, trec din el în ambii rinichi și coboară în centrul sexual. Aceste forțe sunt înmagazinate apoi între ombilic, rinichi și centrul sexual.

Centrul rinichilor este un punct de siguranță ce poate atenua efectele secundare provocate de deschiderea prea rapidă a canalelor. Dacă ai senzații mentale neplăcute în timpul meditației, concentrează-te asupra centrului rinichilor, pentru a elimina excesul de energie de la nivelul capului. Nu numai că energia va ieși din zonele problematice, dar va și coborî în punctele R 1 (Rinichi 1) din tălpi, unde poți să accesezi energia pământului și să-ți refaci centrul. (O practică deosebit de benefică pentru persoanele cu tensiune arterială mare.)

Influențe emoționale

Când centrul rinichilor este conectat și deschis, simțim amabilitate. Când e blocat, ne temem că alții vor profita de noi.

Centrul suprarenal, T11 (qi-chung)

Localizare

Centrul suprarenal se găsește între glandele suprarenale și între vertebrele toracice 11 și 12; este numit frecvent „punctul T11”. Pune un deget pe coloana vertebrală, în partea opusă plexului solar. T11 iese în afară mai tare decât celelalte vertebre atunci când te apleci mult în față. Glandele suprarenale, care cântăresc aproximativ 3,5 g fiecare, se situează deasupra rinichilor (fig. 5.32).

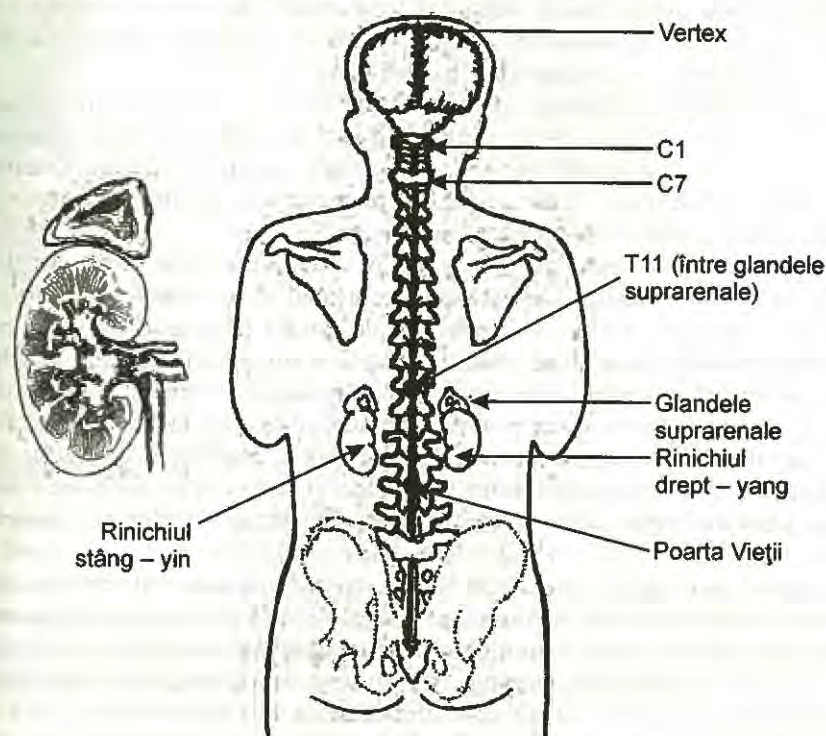


Figura 5.32. Corpul uman, vedere din spate

Proprietăți și raportul cu organele

Glandele suprarenale secretă hormoni care stimulează activitatea de pompă a inimii și oferă o resursă puternică de energie pentru mărirea ritmului cardiac și a forței corpului în caz de pericol. Când suntem supuși unui stres fizic sau psihic, glandele suprarenale își intensifică metabolismul, pregătindu-ne pentru „luptă sau fugă”. Centrul suprarenal contribuie la pomparea forței vitale și a energiei sexuale pe coloană în sus spre centrii superiori, unde sunt rafinate. Concentrarea asupra punctului T11 poate ajuta și la reducerea tendințelor de dependență asociate cu adrenalina.

Glandele suprarenale au două părți funcționale, medulosuprarenala și corticosuprarenala sau cortexul suprarenal. Medulosuprarenala produce adrenalină și noradrenalină. Ambii hormoni declanșează o reacție rapidă din partea sistemului nervos simpatic, intensificând ritmul cardiac și respirația. Cortexul suprarenal, zona exterioară a glandei, secretă un număr de hormoni steroizi, inclusiv cortizon. Acești hormoni reglează reținerea și excreția mineralelor, îndeosebi a sodiului și potasiului. Glucocorticoizii, produși și de cortex, controlează nivelul glicemiei. Dependența de stimulente cum sunt cafeaua, ciocolata, nicotina, drogurile sau anumite plante epuizează treptat qi-ul din glandele suprarenale și slăbește aceste funcții.

Puterea suprarenalelor: Cu toții experimentăm în organism puterea adrenalinei, deși cei mai mulți o realizează doar atunci când se confruntă cu o situație de tipul „luptă sau fugi”. Substanțe precum cafeaua, nicotina și anumite droguri pot provoca o reacție similară de excitație stimulând excesiv glandele suprarenale. Dependența persoanei de aceste substanțe crește pe măsură ce dorința de stimulare devine uzuală. Asemenea obiceiuri epuizează glandele suprarenale și secătuiesc forța vitală. După ce vei practica o vreme meditația Orbitei Microcosmice, vei vedea că nivelul energiei tale naturale crește și că nevoia de stimulare prin substanțe exterioare se reduce.

Droguri: Ingerarea de droguri este cea mai rapidă cale de a epuiza energia suprarenalelor. Taoiștii din vechime și alți măștri ezoterici au explorat formele exterioare de alchimie creând „pastile ale nemuririi” pentru ei înșiși și pentru împărați. Compuse din arsenic, mercur, plumb, sulf, fosfor, argint, pietre prețioase și alte substanțe toxice, aceste pastile au scurtat viețile multor împărați și taoiști.

Unele leacuri erau otrăvuri moderate, care nu-i ucideau imediat pe cei care le experimentau. În schimb, leacurile le păcăleau organismul să se stimuleze pentru o luptă imediată pe viață și pe moarte. Asemenea consumatorilor de droguri din zilele noastre, după ce luau pastilele, subiecții se simțeau sprinteni și plini de energie, însă manifestarea era doar temporară. Glandele suprarenale și fiecare celulă a corpului lor erau obligate să-și utilizeze cele mai bune esențe pentru a contracara otrăvurile ingerate. Subiecții aveau viziuni, auzeau muzică cerească și credeau că l-au găsit pe Dumnezeu. Iluziile se sfârșeau însă atunci când efectul leacurilor înceta, iar subiecții credeau că era necesară o doză mai puternică pentru a obține starea supremă pentru totdeauna. Nu obțineau altceva decât moartea.

Din aceste lecții tragice, taoiștii au învățat că „pastila nemuririi” trebuie găsită în interior, nu în substanțele chimice externe. Energia sexuală poate reprezenta un adevărat izvor de viață, deoarece corpul menține activitatea sistemului reproductiv chiar și atunci când procrearea nu e necesară. Putem învăța să ne conservăm energia sexuală și să capătăm forța universală. Aceste abilități ne conferă puterea de a ne autovindecă, de a înlocui energia pierdută a suprarenalelor și de a ne îmbunătăți activitatea creatoare și spirituală.

Influențe emoționale

Când centrul suprarenal este conectat și deschis, avem senzația de libertate. Când e blocat sau închis, ne simțim împovărați.

Centrul opus inimii, T5 (gia-pe)

Localizare

Punctul *gia-pe* se găsește între omoplați și între a cincea și a șasea vertebră toracică (T5 și T6), în partea opusă centrului inimii (fig. 5.33 și 5.34).

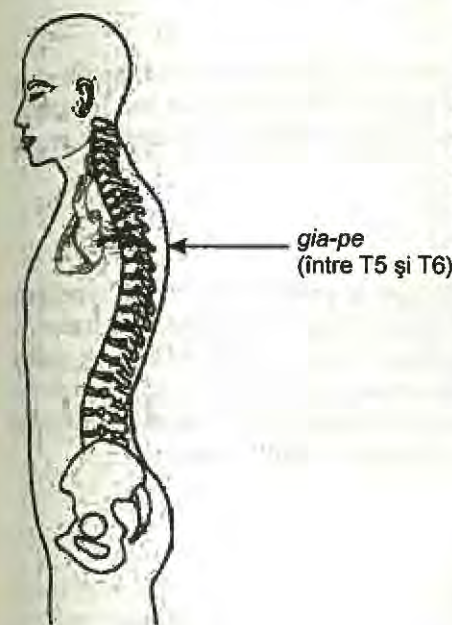


Figura 5.33. Centrul opus inimii

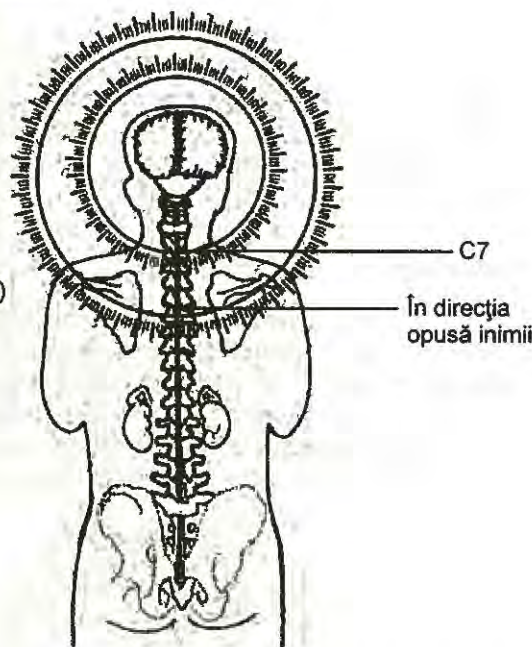


Figura 5.34. Centrul opus inimii, vedere din spate

Proprietăți

Centrul *gia-pe* are o legătură strânsă cu inima; el formează un nimb de energie care protejează centrul inimii și creștetului capului. La nivelurile avansate ale practicii, care presupun călătorii în spațiu, e numit Punctul Aripilor; îl ocrotește pe călător (motiv pentru care se mai numește și Aripa Ocrotitoare). De asemenea, punctul ajută centrul inimii să activeze energiile iubirii, păcii, bucuriei și fericirii. Acționează ca o pompă ce trimite energia spre centrii superiori. Poți activa acest centru împingând ușor sternul înapoi.

Notă: Centrul *gia-pe* este o regiune de energie caldă. Pentru o persoană nerăbdătoare sau pripită din fire, concentrarea asupra acestui punct poate supraîncălzi pericardul și inima. Persoanele

cu inimi mai slabe și energie mai rece se pot concentra fără niciun fel de problemă asupra acestui punct.

Influențe emoționale

Punctul *gia-pe* este conectat direct cu inima și poate stimula activarea inimii și a timusului. Când e conectat și deschis, punctul ne dă senzația de libertate și un sentiment profund al vieții și al virtuților sale. Când e blocat sau închis, avem sentimente de împovărare, deznădejde, melancolie și haos.

Punctul opus gâtului : Vertebra mare, C7 (*ta-chui*)

Localizare

Punctul *ta-chui* sau C7 se găsește chiar sub a șaptea vertebră cervicală. Dacă apleci capul în față și îți treci degetele în jos peste ceafă, vei simți o vertebră mare ce iese în exterior la baza gâtului, acolo unde acesta se îmbină cu umerii. Imediat sub acest os se află punctul C7 (fig. 5.35).

Proprietăți

Punctul C7 este o legătură centrală pentru tendoanele și energiile din zonele superioare și inferioare ale corpului. Este și locul unde Canalul Yang al picioarelor se unește cu Canalul Conducător ; servește drept cutie de joncțiune pentru nervii mâinilor și picioarelor. Orice blocaj în acest punct obstrucționează fluxul de energie spre centrii superiori și îl redirecționează spre mâini și picioare, ceea ce înseamnă că C7 necesită mai multă concentrare în timpul practicii, astfel încât qi-ul să poată circula în sus.

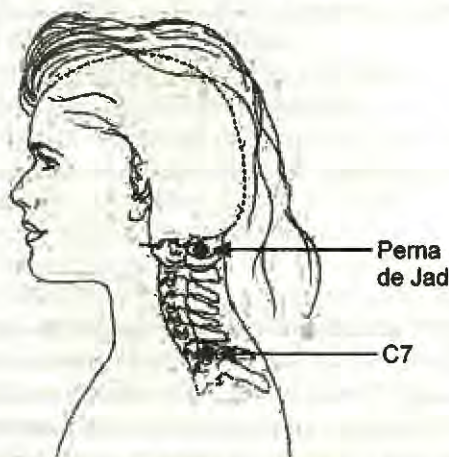


Figura 5.35. Punctul opus gâtului

Concentrându-se asupra utilizării mâinilor, vindecătorii, specialiștii în masaj terapeutic și arte marțiale îndepărtează energia din zonele în care corpul are cea mai mare nevoie

de ea. În consecință, nu ar trebui să se concentreze prea mult timp pe C7 înainte de deschiderea completă a centrilor superiori, deoarece acest lucru poate intensifica fluxul de energie în brațe și picioare. Energia ar trebui lăsată să se acumuleze în Orbita Microcosmică, nu să fie deviată sau diluată prin direcționarea ei în alte canale. Punctul C7 este folosit extensiv și în alte practici Tao pentru vindecare, ca Dragostea Vindecătoare, tai chi, qi gong-ul Armurii de Fier și Nei-gong pentru măduva oaselor, care urmăresc întărirea legăturilor dintre gât, coloană și vertex prin intensificarea fluxului energetic (fig. 5.36).

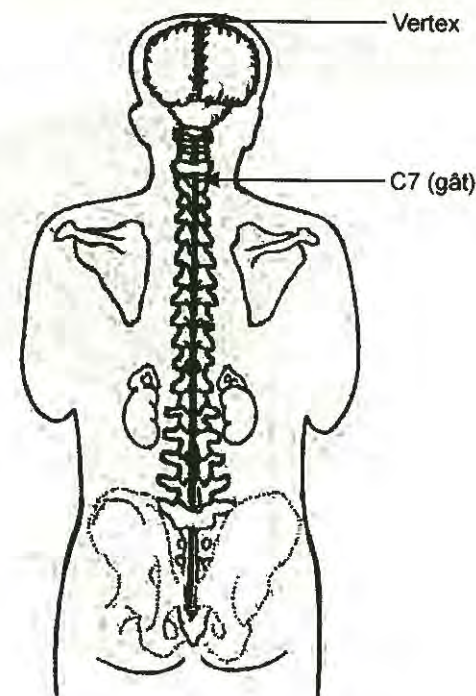


Figura 5.36. Utilizarea punctului C7 pentru întărirea legăturilor dintre gât, coloană și vertex în timp ce intensificăm fluxul energetic. Când qi-ul poate coborî prin vertex și în corp, îl putem direcționa spre mâini și picioare

Influențe emoționale

A șaptea vertebră cervicală (C7) este cel mai mare os al gâtului. Când e deschis și conectat, C7 ne dă posibilitatea să-i acceptăm pe ceilalți cu omenie. Când punctul este blocat sau închis, rezultatul e negarea, încăpățânarea și sentimentele de neadecvare.

Punctul creierului mic : Perna de Jad (yu-chen)

Localizare

Perna de Jad sau punctul creierului mic se găsește la deschiderea de la baza craniului, deasupra primei vertebre cervicale. Face parte din pompa craniană care ridică lichidul cefalorahidian și qi-ul (fig. 5.37). Zona mai găzduiește cerebelul și bulbul rahidian, responsabile pentru funcții ca bătăile inimii, respirația și coordonarea musculară.

Creierul mare – depozit yang pentru energia sexuală și forța terestră

Creierul mic – cerebel și bulbul rahidian yin

Perna de Jad
(Gura lui Dumnezeu)

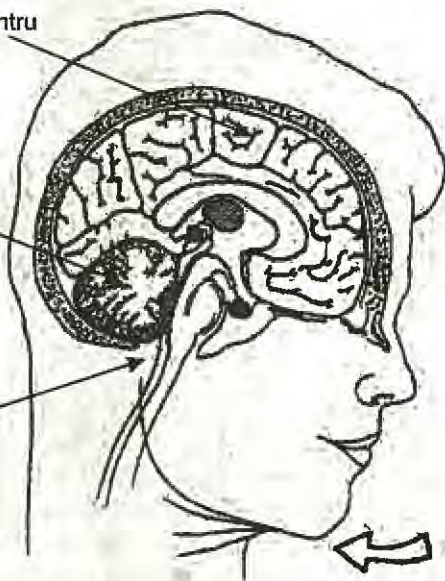


Figura 5.37. Punctul creierului mic

Proprietăți

Punctul creierului mic stimulează energia yin, favorizând echilibrarea energiei yang din creierul mare și servind drept depozit pentru înmagazinarea energiei sexuale după rafinarea ei, precum și a forței terestre. În plus, este legat direct de Ming și de al treilea ochi. Pentru taoiști, creierul mic are douăsprezece ramuri energetice care se extind în jos până în tălpi, conectându-se cu cele douăsprezece ramuri ale energiei pământului.

Perna de Jad controlează respirația. Acest punct controlează respirația și deschiderea lui poate modifica tiparele respirației. Uneori te face să respiri cu greutate sau lent, în cicluri lungi. Poate să cauzeze spasme incontroabile ale corpului sau chiar să oprească respirația pentru un anumit timp. Dacă se petrece ceva supărător, îți poți spune în minte să te oprești în clipa aceea și să schimbi tiparul respirației. De asemenea, practicarea Orbitei Microcosmice ar trebui să modifice tiparul.

Dacă ești curios să vezi ce se întâmplă cu aceste tipare anormale de respirație, le poți lăsa să continue câtă vreme te simți bine. După un timp, respirația ar trebui să revină la normal. Vei întrebuința metode de respirație doar la începutul practicii, pentru a stimula Orbita Microcosmică. Odată ce obții suficient control, vei vedea că poți deplasa energia

doar cu ajutorul minții – o metodă mult mai rapidă. În acel moment, respirația se va regla de la sine.

Perna de Jad activează partea posterioară a pompei craniene. Acest punct face parte din pompa craniană. Dacă lași ușor bărbia în jos, trăgând-o spre gât, și apoi o împingi în sus, spre creștetul capului, întinzând gâtul în spate și în față, spațiul de deasupra primei vertebre cervicale se lărgeste. Mișcarea activează Perna de Jad și stimulează partea posterioară a pompei craniene, care trimite lichid cefalorahidian și qi în creier.

Gura lui Dumnezeu : Gura lui Dumnezeu este un alt nume dat Pernei de Jad. Vizualizând cum se deschide larg Gura lui Dumnezeu, extinzi capacitatea zonei și intensifici activitatea pompei craniene. Taoiștii văd în acest punct un loc de depozitare a energiei suplimentare și cred că primește informații de sus, ca o antenă.

Influențe emoționale

Când punctul creierului mic este deschis și conectat, ne simțim inspirați ; când e închis, ne simțim sufocați. Dacă punctul e blocat și deconectat de celelalte puncte, energia poate intra în creierul mare, crescând presiunea în zona respectivă. Presiunea poate să provoace iluzii și să îngreuneze practicile meditative. Dacă înveți unde sunt situate glanda pineală, talamusul, hipotalamusul și glanda pituitară, poți dirija energia în punctele adecvate în loc să o lași să circule liber în creier. (De obicei, meditația Orbitei Microcosmice atenuează problemele de acest fel.) De asemenea, congestionarea acestui punct cauzează dureri în ceafă. Energia congestionată poate fi redirecționată eficient prin puterea minții/ochiului.

Creștetul capului : O Sută de Confluente (bai-hui)

Localizare

Acest punct se găsește în creștetul capului, pe linia mediană. O linie imaginară care unește vârful urechilor pe deasupra creștetului intersectează linia mediană în punctul bai-hui.

Punctele corelate cu punctul din creștetul capului

Glanda pineală – partea posterioară a creștetului : Punctul din spatele vertexului (numit Muntele Kun Lun, cel mai înalt punct al corpului omenesc și cea mai înaltă culme a Cerului) se conectează cu glanda pineală la aproximativ 7,5 cm mai jos de creștet, în interiorul creierului (fig. 5.38). Glanda pineală este strâns legată de glanda pituitară din spatele punctului dintre sprâncene ; când sunt unite, sporesc puterea personală.

Glanda pineală este considerată principalul receptor și „ceas de control” al corpului. Stimulată în timpul meditației, controlează vederea lăuntrică, ne permite să vedem aure și ne dă un simț al direcției, acționând ca o busolă internă (fig. 5.39). În relație cu disciplinele spirituale, putem utiliza partea posterioară a punctului din creștetul capului ca să învingem moartea, absorbind forțe externe și combinându-le cu energia sexuală și forța originară pentru a forma un „corp nemuritor”. Cu acest corp putem părăsi corpul fizic

înainte să aibă loc trecerea finală (moartea). Punctul din creștetul capului ne oferă acces spre alte lumi; intrarea în contact cu ele constituie un scop major în taoism.

Punctul Muntele Kun Lun are o legătură strânsă cu Polul Nord și Steaua Polară, orientându-ne în timpul călătoriilor „în afara corpului”. (Pentru taoiști, Polul Nord este una dintre Porțile Cerului.) Concentrându-ne asupra vârfului Palatului de Cristal, a glandei pineale și a părții posterioare a creștetului, ne putem proiecta la Polul Nord sau în Steaua Polară în timp ce îi atragem emanațiile violete (fig. 5.40). Glanda pineală detectează lumina și întunericul și ne influențează ciclurile sexuale. Reglează ceasul biologic al corpului și controlează ritmurile corpului. La om, glanda pineală și structurile cerebrale asociate pot juca un rol important în cauza și tratamentul depresiilor de iarnă. Expunerea la surse de lumină de mare intensitate, cu spectru complet, timp de câteva ore înainte de revărsatul zorilor atenuează semnificativ depresia sezonieră. Practicând meditația Luminii Vindecătoare, poți primi lumina universului chiar și cu ochii închiși.

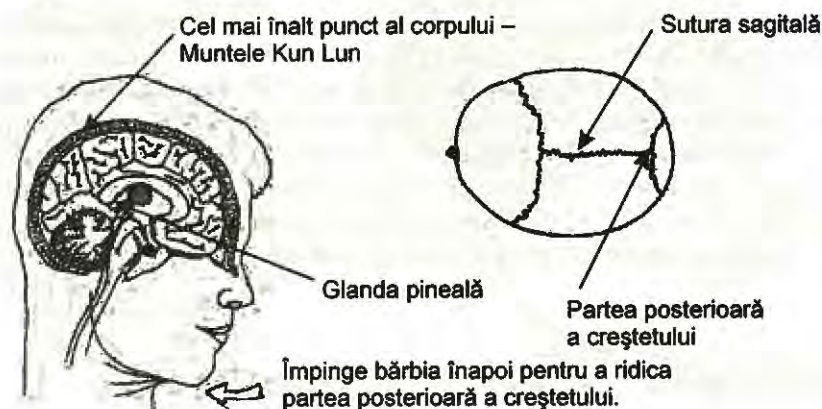


Figura 5.38. Muntele Kun Lun, în spatele creștetului

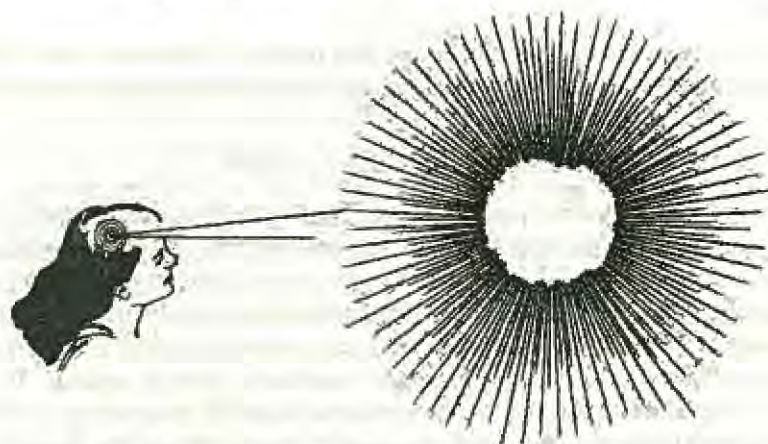


Figura 5.39. Glanda pineală este ceasul nostru de control și busola noastră interioară, sursa vederii lăuntrice

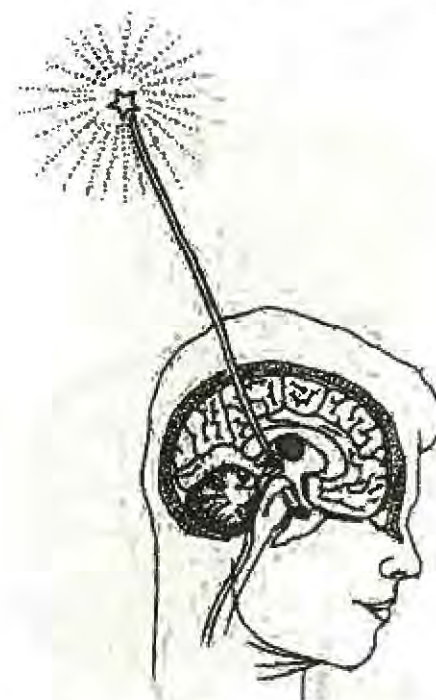


Figura 5.40. Glanda pineală are o legătură strânsă cu Polul Nord și Steaua Polară

Talamusul și hipotalamusul: Și aceste puncte fac parte din pompa craniană, iar vârful capului contribuie la activarea pompei. Ele ne facilitează, de asemenea, accesul la energia constelației Carul-Mare (fig. 5.41). Realizăm această legătură întorcând ochiul lăuntric în interior, spre centrul Palatului de Cristal (numit și Sala de Cristal).

Pentru a localiza aceste puncte, trasează o linie imaginară din spatele deschiderii fiecărei urechi, unindu-le în punctul din creștetul capului, apoi trasează o altă linie de la punctul dintre sprâncene la vertex (fig. 5.42). Talamusul se găsește în craniu, la 7,5 cm sub punctul de intersecție a liniilor. Hipotalamusul se situează la circa 3,8 cm sub el. (La maxim 2,5 cm de la acest punct, în spate, se află regiunea glandei pineale.)

Hipotalamusul este principala unitate de procesare a întregului sistem hormonal. Primește semnale din partea sistemului nervos autonom (sistemele nervoase simpatic și parasimpatic) și impulsuri de la nervul optic, bulbul olfactiv și talamus. Gândurile conștiente și subconștiente afectează și ele sistemul hormonal prin conexiunile neuronale dintre cortexul cerebral și hipotalamus.

Activitățile hormonale din întregul sistem hormonal (tiroidă, glande suprarenale, ovare, testicule etc.) trimit reacții înapoi în hipotalamus, care la rândul lui comandă lobului anterior al glandei pituitare să își regleze secrețiile de „hormon de control”. Nivelul hormonilor de control din lobul anterior al glandei pituitare controlează nivelurile de activitate ale tiroidei, suprarenalelor, ovarelor, testiculelor și așa mai departe – cu alte cuvinte, sănătatea întregului sistem hormonal.

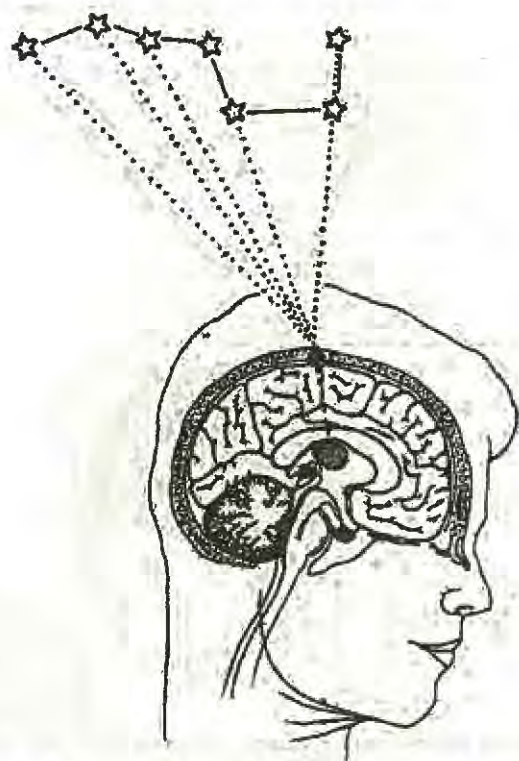


Figura 5.41. Talamusul și hipotalamusul se conectează cu Carul-Mare

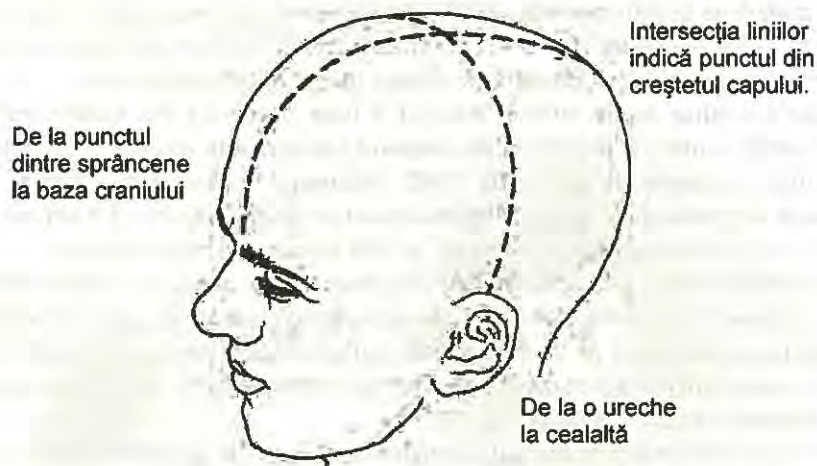


Figura 5.42. Localizarea punctului din creștetul capului

Butonii terminali ai altor neuroni ai hipotalamusului alcătuiesc lobul posterior al glandei pituitare. Lobul posterior al glandei pituitare eliberează impulsurile acestor axoni direct în sistemul circulator sub forma a doi hormoni adiționali ce reglează alte funcții corporale (fig. 5.43).

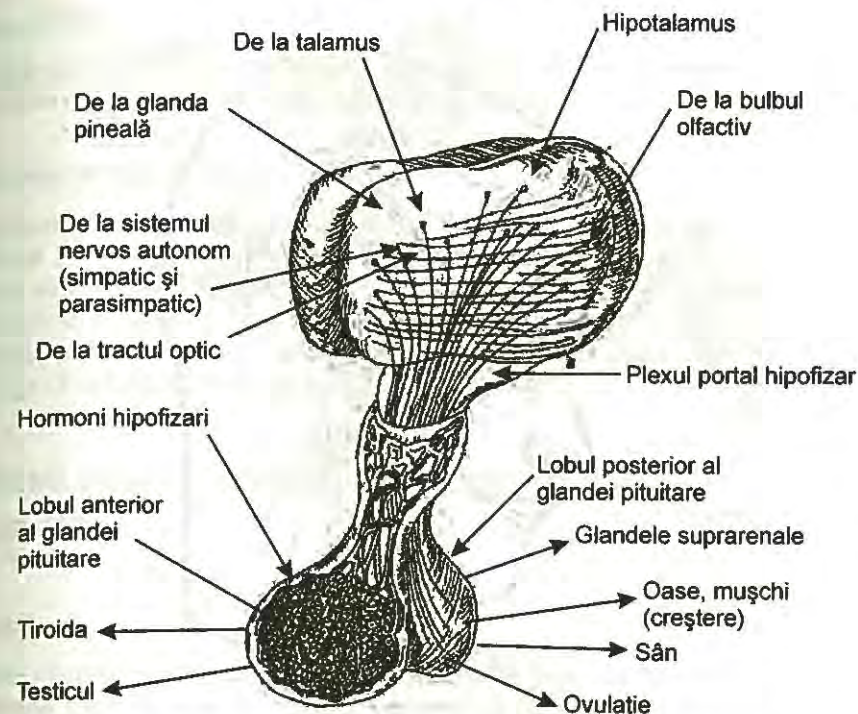


Figura 5.43. Legăturile dintre hipotalamus, glanda pituitară și celelalte glande

Taoiștii văd în acest punct principalul comutator al forței universale. Când se trezește, spiritul își are sălașul aici. Glanda pineală acționează ca sarcina masculină (pozitivă), iar hipotalamusul acționează ca sarcina feminină (negativă). Când sunt conectate, produc o forță puternică, echilibrată. Concentrându-te asupra acestui centru și imaginându-ți cele șapte stele ale Carului-Mare, poți ajunge la energia constelației, care emană din vertex ca o rază de lumină roșie.

Palatul de Cristal: Creierul controlează toate procesele corporale, voluntare și involuntare. Ne înregistrează percepțiile și ne dirijează reacțiile la mediu. Făcând să circule qi-ul din punctele inferioare în sus, măbind cantitatea de qi din creier, putem să ne menținem creierul sănătos și să ne îmbunătățim memoria.

Palatul de Cristal se găsește în centrul creierului (fig. 5.44). Dacă ne imaginăm o linie dreaptă ce coboară prin cap din creștet și o altă linie dreaptă care merge din punctul dintre sprâncene spre partea din spate a craniului (la nivelul vârfului urechilor), intersecția lor constituie centrul Palatului de Cristal, care cuprinde glanda pineală, talamusul, hipotalamusul și glanda pituitară. Aici, fibrele senzitive și motorii se îmbină cu țesuturile nervoase într-o rețea densă. În meditație, Palatul de Cristal apare ca un cristal oval și strălucește ca un bec cu mercur.

Forma Palatului de Cristal seamănă într-o cârva cu a unui ou; vârful lui este înclinat cu aproximativ 15 grade spre partea posterioară a creștetului. Când lăsăm puțin bărbia în jos, punctul creierului mic se ridică, facilitând deschiderea Palatului de Cristal și făcându-l mai accesibil pentru forțele exterioare pe care le atragem. Vârful oului corespunde glandei pineale; centrul corespunde talamusului și hipotalamusului; baza corespunde glandei pituitare.

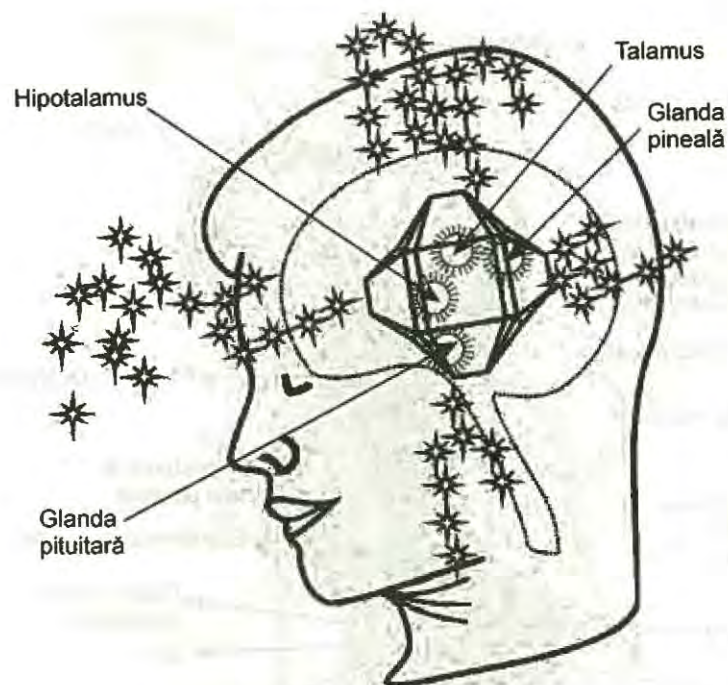


Figura 5.44. Palatul de Cristal

Odată deschis, Palatul de Cristal se luminează ca milioane de cristale scânteietoare. Poate da și primi lumină și ne poate trezi cunoașterea interioară și cele mai adânci potențiale. Primește lumină și cunoaștere din univers și le reflectă în organe și glande pentru a le fortifica. Palatul de Cristal are zece orificii conectate cu cele zece Tulpini Celeste, care în astrologia chineză reglează toate energiile cerești ce influențează planeta Pământ (fig. 5.45).

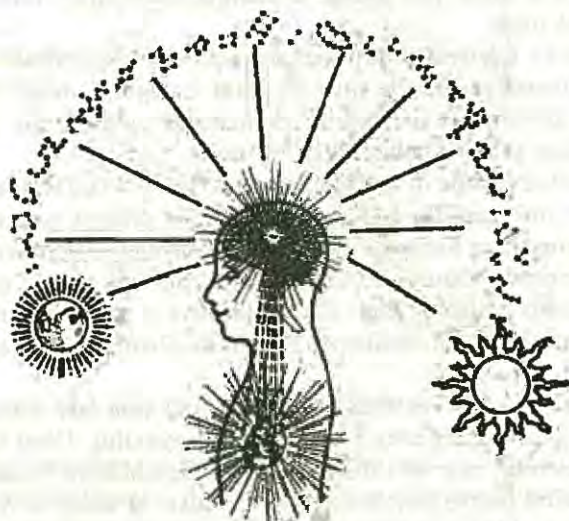


Figura 5.45. Palatul de Cristal este legat de cele zece Tulpini Celeste și de inimă

Proprietăți

Punctul din creștetul capului joacă un rol în activitățile tuturor zonelor majore ale sistemului nervos central și ale întregului sistem senzorial.

Influențe emoționale

Când punctul din creștetul capului este deschis și conectat, putem simți o stare de fericire radioasă și îndrumare venită din partea forțelor superioare. De asemenea, e posibil să vedem aure și „lumina călăuzitoare” ce îndrumă călătoriile în afara corpului (care nu survin doar la moarte). Dacă acest punct este blocat sau închis, rezultatul ar putea fi halucinații, iluzii, dureri de cap și fluctuații stranie ale dispoziției; este posibil și să avem senzația că suntem victime sau sclavi.

Punctul pituitar : punctul dintre sprâncene sau al treilea ochi (ying-tang)

Localizare

Glanda pituitară se situează la aproximativ 7,5 cm în interiorul capului de la punctul dintre sprâncene (vezi fig. 5.46, p. 174). Se consideră că punctul pituitar este sălașul spiritului.

Punctul pituitar face parte din Palatul de Cristal. Are drept corespondente trei puncte exterioare : punctul din mijlocul frunții, conectat cu hipotalamusul; al treilea ochi sau punctul dintre sprâncene, conectat cu glanda pituitară; și punctul dintre ochi, la rădăcina nasului.

Glanda pituitară este legată și de următoarele puncte :

- Glanda pituitară e conectată direct cu Perna de Jad.
- Punctul din mijlocul frunții e conectat cu vertexul.
- Punctul dintre ochi e conectat cu cerul gurii și Canalul Concepției.
- Partea stângă a punctului e conectată cu osul temporal stâng (yang).
- Partea dreaptă a punctului e conectată cu osul temporal drept (yin).

Proprietăți

Glanda pituitară este una dintre cele mai importante glande endocrine (producătoare de hormoni). Primește semnalele transmise de hipotalamus pentru a secreta numeroși hormoni care controlează o serie largă de procese corporale. Câteva exemple sunt : tiotropina, care stimulează funcțiile tiroidei; hormonul adrenocorticotrop, care stimulează activitatea cortexului suprarenal; hormonul foliculostimulant (HFS), care declanșează secreția de testosteron la bărbați și reglează producția de ovule la femei; prolactina, care stimulează producția de lapte matern; și hormonul de creștere, care controlează metabolismul celular. Lobul intermediar stimulează hormonul melanocitostimulator care reglează celulele pigmentare din piele. Lobul posterior al glandei pituitare influențează metabolismul apei, tensiunea arterială, funcția rinichilor și activitatea mușchilor netezi.

La nivelurile mai avansate ale meditației Orbitei Microcosmice, începem frecvent de la punctul dintre sprâncene, atrăgând energia sinelui superior (cosmică) pentru a activa ombilicul și alte puncte situate pe circuitul Microcosmic. Acest punct activează forța

sinelui superior și filtrează hrana receptată pentru sănătatea noastră interioară. Când sunt introduse în corp prin punctul dintre sprâncene și coborâte prin limbă pentru a fi amestecate în gură cu celelalte forțe, forțele particulelor pot fi transformate în forță vitală, pe care taoiștii o numesc „nectar”, „elixir” sau „apa vieții”.

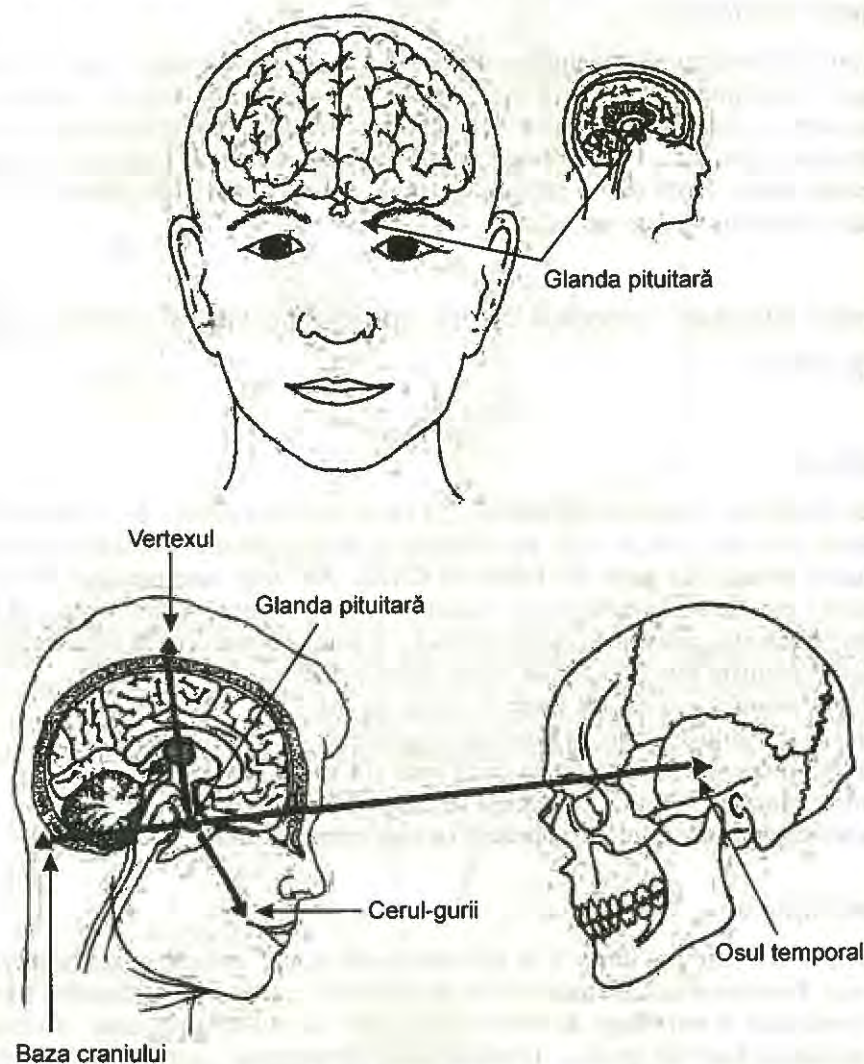


Figura 5.46. Legăturile glandei pituitare

Influențe emoționale

Când punctul pituitar este deschis, simțim înțelepciune și înțelegere. Când e închis, ne simțim incapabili să luăm decizii.

Iazul Ceresc (*hsuan-ying*)

Iazul Ceresc, situat pe cerul-gurii, are trei componente: palatul, limba și saliva.

Palatul

Localizat direct în spatele dinților, punctul palatului este o adâncitură sau o scobitură prin care qi-ul coboară viguros în corp.

Trei poziții sunt asociate cu punctul palatului (fig. 5.47):

Poziția vântului: Poziția vântului se găsește în spatele dinților, în centrul punctului palatului, în mijlocul adânciturii.

Poziția focului: Poziția focului se află ceva mai în spate, în porțiunea tare a cerului-gurii, unde se conectează cu inima și atăță energia focului.

Poziția apei: Poziția apei se găsește în fundul gurii, în partea anterioară a palatului moale. E plasată sub glanda pituitară, de-a lungul canalului care face legătura cu fluxul de qi al rinichilor și centrului sexual. Atingerea acestui punct cu limba va atrage în creier esența yin a energiei sexuale.

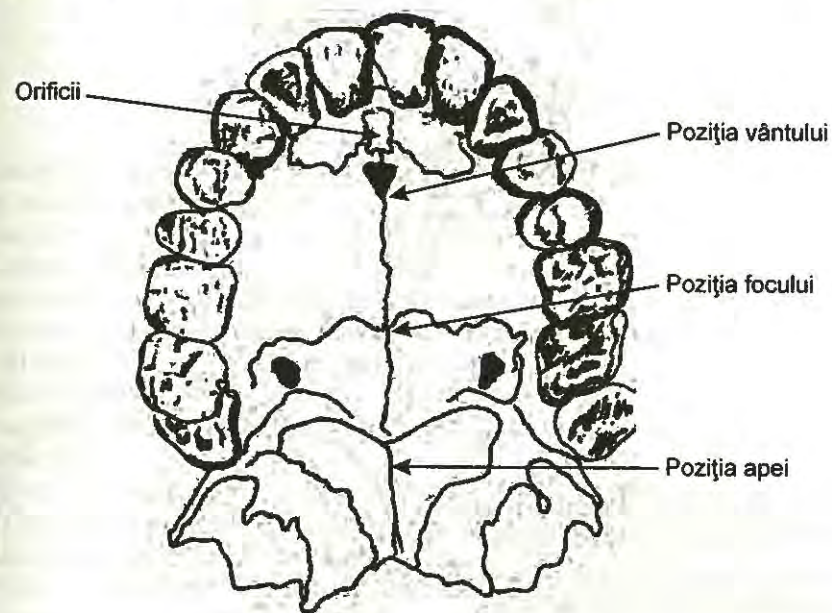


Figura 5.47. Trei poziții pe cerul-gurii

Utilizarea celor trei poziții: Dacă apeși de câteva ori cu limba în spatele dinților, vei simți curând fluxul de qi – poate ca o senzație de răcoare, căldură, amorteală, furnicătură sau curent electric. Poți identifica cea mai bună poziție mișcând limba înainte și înapoi pe suprafața palatului până detectezi poziția cu cel mai puternic flux de qi (de obicei în apropierea dinților, în adâncitura palatului). Concentrează-te asupra acestei zone în timp ce atragi qi-ul jos în corp.

Dacă simți că ai nevoie de mai multă energie yin, mută limba în spate, în poziția apei. Dacă ai nevoie de mai multă energie yang, mută limba în poziția focului, în centrul palatului,

până simți mai mult foc, după care revino la poziția vântului. La început s-ar putea să-ți vină greu să ții limba răsucită pentru perioade mai lungi, de aceea este bine să schimbi poziția după cum e necesar.

Limba

Limba are câteva puncte majore. Când sunt activate de fluxul de qi, ele stimulează deplasarea qi-ului prin meridianul Triplul Arzător.

Vârful limbii: Vârful limbii și plasarea lui pe palat activează corespondențe cu diverse organe (fig. 5.48, 5.49 și 5.50).

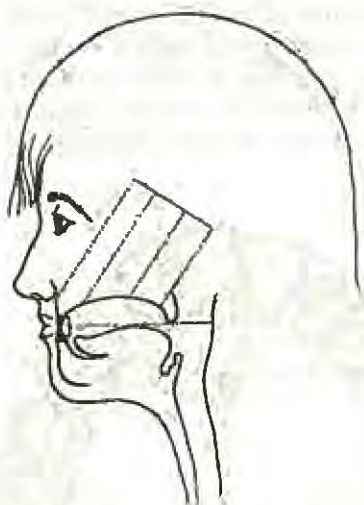


Figura 5.48. Palatul superior face legătura cu organele

- a. Maxilarul inferior, imediat sub dinți – punct reflexogen al Triplului Arzător
- b. Partea anterioară a gurii – punct reflexogen al plămânilor și al intestinului gros
- c. Palatul anterior – punct reflexogen al inimii și al intestinului subțire
- d. Palatul median – punct reflexogen al ficatului și al vezicii biliare
- e. Palatul posterior – punct reflexogen al rinichilor și al vezicii urinare

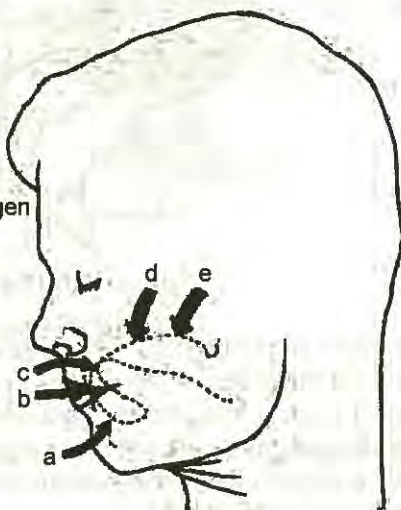


Figura 5.49. Relația cerului-gurii și limbii cu organele

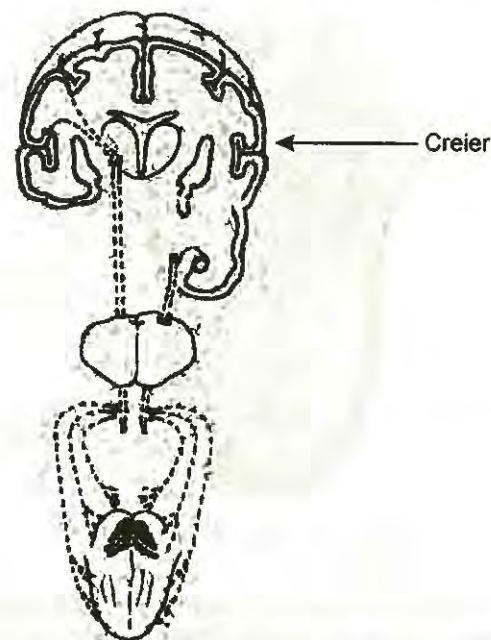


Figura 5.50. Limba este conectată cu creierul

Când plasezi vârful limbii pe maxilarul inferior, imediat sub dinți, qi-ul care circulă prin ea stimulează activarea splinei.

Când ții vârful limbii între dinții de sus și cei de jos, qi-ul care circulă prin ea stimulează activarea plămânilor.

Când vârful limbii e plasat astfel încât să atingă maxilarul superior, imediat în spatele dinților, qi-ul care circulă prin ea stimulează activarea inimii.

Când vârful limbii este poziționat pe palatul dur, qi-ul care circulă prin ea stimulează activarea ficatului.

Când vârful limbii e plasat pe palatul moale, qi-ul care circulă prin ea ajută la activarea rinichilor.

Punctul Lichidului Auriu: În partea stângă a limbii există un punct numit Lichidul Auriu (sau Băiatul de Aur), care ajută la activarea forței universale. Se conectează cu Canalul Conducător și Palatul de Cristal, având sarcină pozitivă.

Punctul Lichidului de Jad: În partea dreaptă a limbii se găsește punctul Lichidului de Jad (sau al Fetei de Jad), care ajută la activarea forței terestre. Are sarcină negativă și este legat de Canalul Concepției, rinichi și centrul sexual.

Punctul Izvorului de Colectare: Punctul central al limbii se numește punctul Izvorului de Colectare și are o sarcină neutră, de energie atât yin, cât și yang (fig. 5.51). Este legat de Canalul Pătrunzător central, de inimă, de centrul forței originare și de toate organele.

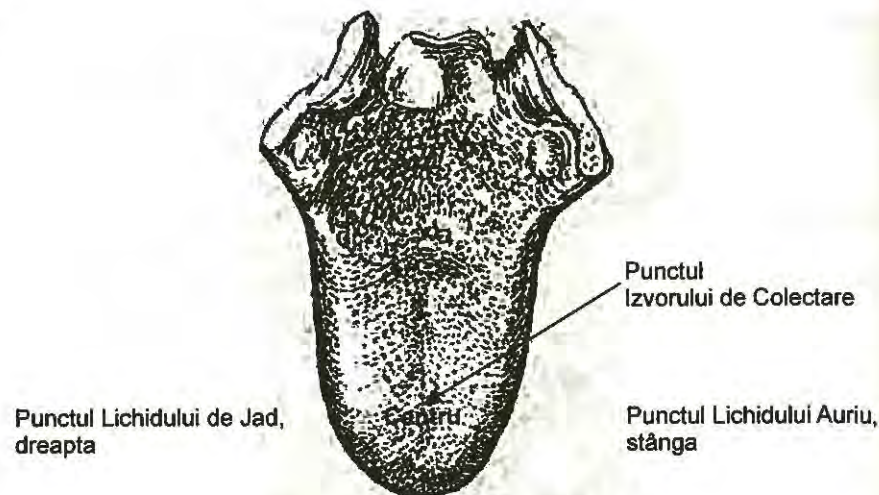


Figura 5.51. Punctele de pe limbă

Doi Dragoni : Sub limbă se găsesc două tendoane verzui numite Doi Dragoni, care răsucesc sau mișcă limba pentru a stimula activarea celor trei puncte principale și a intensifica generarea salivei (vezi fig. 5.52).

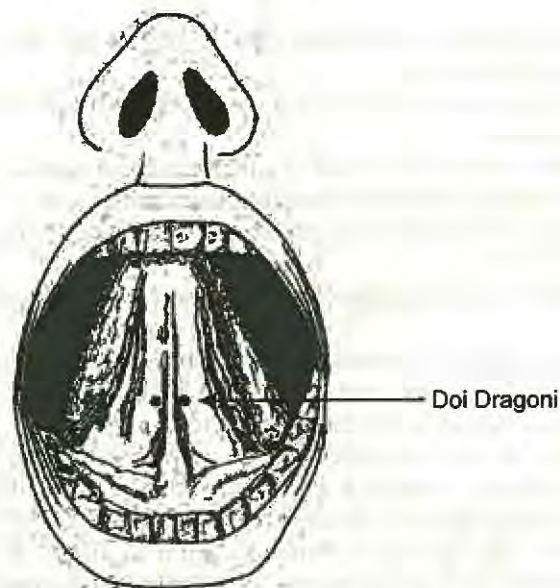


Figura 5.52. Punctul de sub limbă

Saliva și elixirul (nectarul)

Când forța vitală electromagnetică traversează palatul, punctele de pe limbă și cei Doi Dragoni, ea activează glandele salivare (fig. 5.53), iar saliva devine dulce și înmiresmată. Când aduni o cantitate suficientă, o poți înghiți pe toată odată pentru a activa punctele

de pe ambele laturi ale gâtului (stânga și dreapta, punctele Lichidului Auriu și Lichidului de Jad). Taoiștii cred că saliva, dacă e amestecată corect cu forțele externe, are proprietăți puternice antiîmbătrânire. Tot ea ne răcește și echilibrează energia. Înghițită corect, saliva stimulează deschiderea Canalului Concepției, astfel încât energia să poată coborî de-a lungul părții anterioare a corpului. (De fapt, este mai dificil să facem energia să coboare decât să se ridice.)

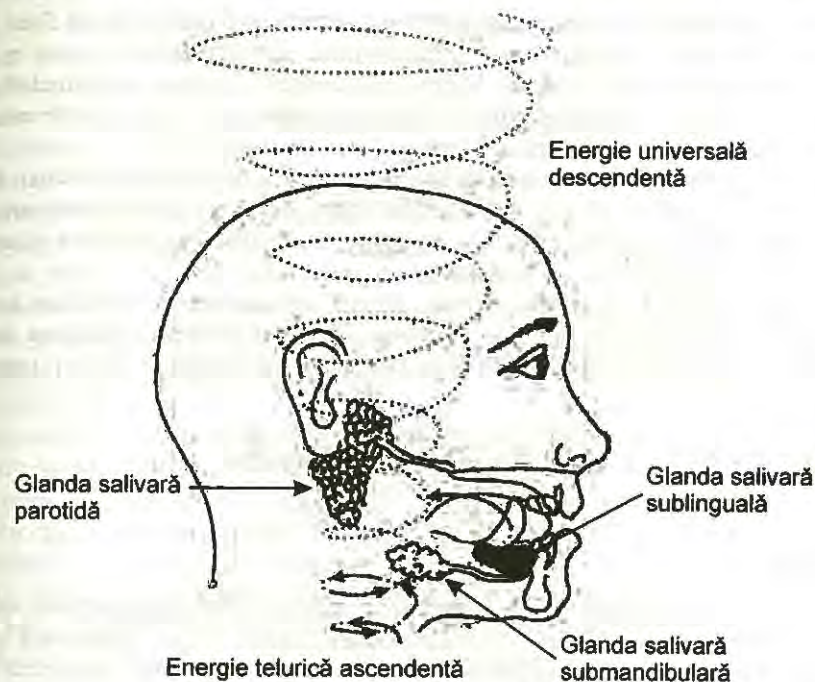


Figura 5.53. Saliva și elixirul (nectarul)

Saliva îndeplinește mai multe funcții fiziologice: hidratează membranele gurii; se combină cu alimentele, ajutând astfel digestia; contribuie la predigestia carbohidraților, transformându-i în glucoză; facilitează dizolvarea alimentelor înainte de ajungerea acestora în stomac. De asemenea, conține câteva vitamine, ca B2 și K, și sucuri digestive.

Cum se înghite saliva : Înghițirea deliberată a salivei este una dintre cele mai bune modalități de a ne menține sănătatea. Amestecă saliva cu forțele universale, a sinelui superior și terestră și cu forța originară mișcând vârful limbii în jurul diferitelor puncte de pe cerul-gurii, pentru a stimula glandele salivare. Această tehnică are mai multe beneficii :

- Elimină amăreala din gură, calmează gâtul inflamât și ajută la prevenirea cariilor.
- Lubrifică stomacul și intestinele gros și subțire, ajutându-le totodată să digere alimentele.
- Contribuie la hidratarea organelor și articulațiilor corpului.
- Contribuie la răcirea inimii dacă aceasta e supraîncălzită și hrănește pielea.
- Contribuie la rezolvarea problemelor legate de somn. Înghițirea salivei de câteva ori răcește sistemul și pregătește corpul pentru somn.
- Înghițirea salivei de câteva ori la rând poate duce la încetarea senzației de foame.

- Ne ajută să ne refacem după boală. Dacă energia sau mucusul se blochează în gât sau în piept, poți să te concentrezi pentru a încălzi ombilicul, să miști limba pentru a amesteca toate forțele cu saliva și apoi să înghiți de 3-6 ori. În scurt timp ar trebui să te simți mai bine.
- Amestecarea și rafinarea constantă a salivei prin practicile taoiste superioare ajută la crearea Perlei Interioare, esența sufletului uman.

Saliva ca elixir superior, nectar sau apă a vieții : Personal, cred că un alt fluid produs în gură nu este saliva obișnuită, ci un amestec între energia sexuală și forța originară stocată în rinichi. Stimulate adecvat, aceste forțe se ridică în creier și activează glanda pineală, hipotalamusul și glanda pituitară. Aceste glande emit secreții hormonale care coboară în palat ca un elixir – apa „superioară” sau Elixirul Auriu.

Procesul se petrece în mod natural când două persoane fac dragoste minunat. Femeia simte în gură o umiditate cu gust ca de nectar, foarte dulce și plăcut mirositoare. Când este înghițită corect, e cel mai bun medicament pentru fortificare, vindecare și intensificarea creșterii spirituale.

Combinare, dragostea umană și activitatea sexuală activează energia rinichilor, care urcă prin Canalul Conducător până în creștetul capului, stimulând glandele. Contopirea dragostei omenești și a energiei sexuale atrage, de asemenea, forțele universale și terestră, unindu-le.

Punctul gâtului : Proiecția Cerului (tien-tu)

Localizare

Punctul gâtului se situează sub tiroidă și glandele paratiroide, chiar deasupra fosei supraster-nale. Dacă mergi cu degetul în jos pe linia mediană a gâtului, dai de o adâncitură în formă de V aflată la baza acestuia, deasupra osului pieptului (stern). Acesta este punctul gâtului (fig. 5.54).



Figura 5.54. Punctul gâtului

Proprietăți

Vorbirea și comunicarea : Punctul gâtului are legătură cu vorbirea și comunicarea. În fiziologia taoistă, limba este organul de simț asociat cu inima. Inima (*hsin*) este și sălașul natural al minții. Gradul de deschidere al canalului dintre inimă/minte și limbă determină capacitatea de a da glas gândurilor cu tărie și limpezime. Punctul gâtului se găsește chiar la jumătatea distanței dintre inimă și limbă. Dacă qi-ul circulă viguros prin acest punct, îți va fi ușor să te exprimi, iar discursul tău va fi clar și curgător. Dacă punctul e blocat, îți se va părea foarte dificil să rostești cuvintele potrivite. Deschiderea punctului gâtului poate ameliora în mare măsură această situație.

Visele : Punctul gâtului este strâns legat de conștiința viselor. În ultimul secol, tibetani au devenit destul de cunoscuți pentru yoga visului sau practica visării lucide. Studiarea tehnicilor tibetane a inspirat numeroase cercetări în domeniul visării lucide și a dus la multe descoperiri științifice despre vise și minte.

Mai puțin cunoscut este faptul că yoga visului constituie o practică importantă în numeroase ramuri ale taoismului. Taoiștii care practică yoga visului se concentrează asupra punctului gâtului când merg la culcare, ca pentru a traversa conștient puntea dintre starea de veghe și cea a visului. Capacitatea de a visa lucid te ajută să dobândești mai mult control asupra qi-ului tău și îți dă posibilitatea de a traversa în mod conștient prăpastia dintre viață și moarte.

Mulți occidentali sunt familiarizați cu faimosul roman folcloric chinez *Călătorie spre apus*, care narează povestea Regelui Maimuță și numeroasele lui aventuri. Regele Maimuță avea șaptezeci și două de puteri magice. Aceste puteri corespund celor șaptezeci și două de mii de canale energetice subtile din corp. Taoiștii care practică yoga visului încearcă să reproducă în timpul visului cele șaptezeci și două de abilități magice ale Regelui Maimuță. Printre ele se numără puterea de a zbura, de a deveni invizibil, de a-ți dubla propria imagine, de a-ți schimba înfățișarea, forma și așa mai departe.

Capacitatea de a face aceste lucruri în vis îl pregătește pe practicant să exerseze aceleași puteri magice și în starea de veghe. Cei care studiază Tao nu caută puterile de dragul puterilor; adevărații taoiști caută înțelepciunea și armonia cu universul, nu puterea de un tip mai egoist. Puterile nu sunt decât un indiciu că un discipol a dobândit un control mai subtil asupra propriului corp energetic.

Alte tehnici paralele urmăresc aceleași scopuri, de exemplu practicile *kan* și *li*, precum și practicile de nivel superior. Într-un sens mai comun, taoiștii văd activitatea de visare ca pe o funcție necesară pentru procesarea emoțiilor care nu și-au găsit rezolvare sau n-au fost manifestate în timpul zilei. Practicând meditațiile Surâsului Interior, celor Șase Sunete Vindecătoare și Fuziunii celor Cinci Elemente, putem intra în contact cu emoțiile noastre, procesându-le și clarificându-le. Practicăm iertarea și uitarea pentru a ne putea limpezi și purifica qi-ul și spiritul. În consecință, vom visa mai puțin. Dacă mintea e limpede în timpul somnului, energia corpului poate spori când dormim, ceea ce accelerează activitatea spirituală.

Corpul energetic : Datorită legăturii dintre gât și vorbire, taoiștii fac două extensii logice. Vorbirea este legată de respirație, iar respirația e legată de qi, astfel încât punctul gâtului este unul dintre punctele de control pentru corpul energetic.

Punctul gâtului e slab și greu de protejat. Dacă punctul gâtului se deschide înainte de stabilirea unei legături cu celelalte puncte, energia persoanei s-ar putea pierde, ba chiar ar putea fi controlată de persoane rău intenționate. Este foarte probabil ca spiritele sau entitățile care râvnesc să posede corpul cuiva să intre prin punctul gâtului. De aceea,

Canalele Conducător și al Concepției trebuie să fie curățate și capabile să transporte qi-ul înainte de deschiderea completă a acestui punct prin meditație. Dacă îți dai seama că a existat o încercare de posedare, o poți contracara făcând să circule energic qi-ul în Orbita Microcosmică.

Glanda tiroidă: Tiroida, situată chiar deasupra punctului gâtului și în jurul traheii, este cea mai mare glandă endocrină. Ea controlează metabolismul prin intermediul secreției de hormoni. Când cantitatea de hormoni e prea mică, individul poate să prezinte fața umflată, să devină obez, molatic, încet la minte și, în cazuri extreme, pe jumătate legumă. Dacă secreția hormonală este prea mare, rezultatele pot fi o poftă de mâncare formidabilă și o dispoziție iritabilă. Treptat, individul va slăbi din cauza vitezei metabolice mărite.

Iodul este mineralul critic pentru tiroidă, iar organismul are nevoie de o cantitate extrem de mică pentru a produce hormonii tiroidieni. La o glandă hipoactivă, celulele se multiplică pentru a putea extrage orice picătură de iod din alimentele consumate. În cazul hiperactivității, tiroida se mărește din cauza secreției excesive a hormonului de stimulare tiroidiană de către glanda pituitară sau a unui exces de iod, deși al doilea caz e rar.

Hormonii tiroidieni îndeplinesc mai multe funcții: asigură reglarea vitezei metabolismului; influențează creșterea fizică și mentală; influențează diferențierea țesuturilor și dezvoltarea acestora. Previn, de asemenea, acumularea calciului în sânge, echilibrând hormonul secretat de paratiroidă, care menține nivelurile calciului în sânge extrăgând calciul din oase și dinți.

Odată ce Orbita Microcosmică este deschisă și punctul gâtului e conectat la celelalte puncte, el poate echilibra o glandă tiroidă hiperactivă sau hipoactivă.

Influențe emoționale

Când punctul gâtului este deschis și conectat, ne simțim mai elocvenți. Când e blocat sau închis, simțim o lipsă de dorință de a ne schimba.

Punctul inimii (shan-zhong)

Trebuie să luăm în considerare două puncte ale inimii. Unul este centrul concret al inimii fizice, care poate fi fortificat prin meditație; celălalt e un centru energetic situat în apropierea sternului, pe aceeași linie cu punctele gâtului și plexului solar, de-a lungul Canalului Concepției 17 din acupunctură. Aici vom discuta despre centrul energetic, care este strâns legat de inima fizică și de timus (fig. 5.55, 5.56 și 5.57).

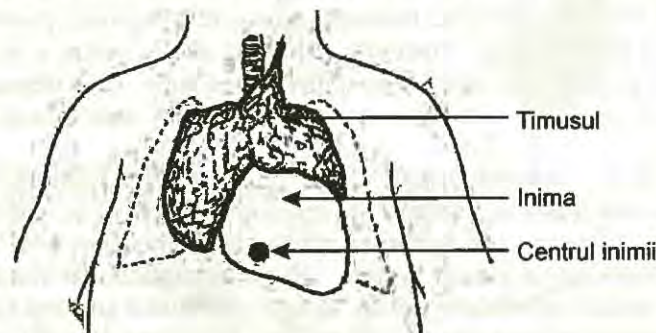


Figura 5.55. Inima și timusul la copil

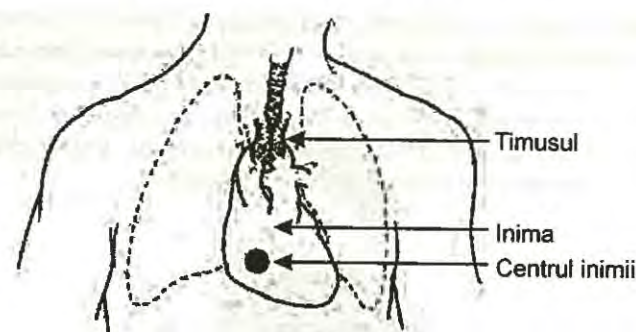


Figura 5.56. Inima și timusul la adult

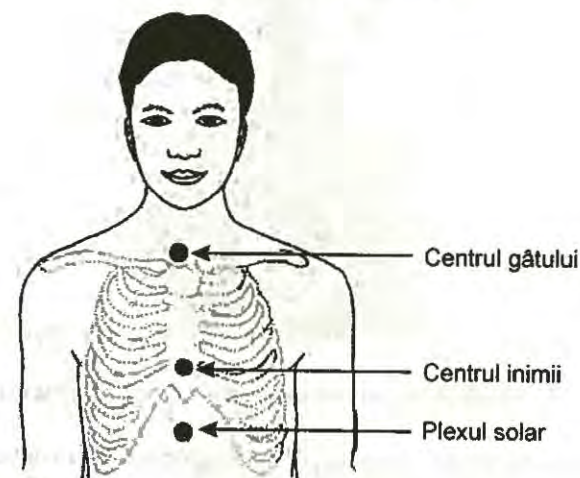


Figura 5.57. Localizarea centrului inimii

Localizare

Centrul energetic al inimii se găsește la mijlocul distanței dintre sfârcuri la bărbați, iar la femei cu 2,5 cm mai sus de baza sternului. El conectează centrul forței originare cu vertebrele T5 și T6, dar și cu inima fizică.

Proprietăți și influențe emoționale

Centrul inimii este roșu, cu nucleul de un alb imaculat. Acest centru produce o sarcină pozitivă, corespunzând sarcinii negative produse în Poarta Vieții și rinichi. Sarcinile echilibratoare interacționează armonizând fluxul de qi din tot corpul. Mai mult, partea stângă a inimii este roșie și are sarcină pozitivă, în timp ce partea dreaptă este verde-închis și are sarcină negativă. Această combinație produce energia spirituală originară ce hrănește *shen*-ul, sau spiritul, care își are sălașul în inimă.

Taoiștii spun că acest qi originar se scindează în două după concepție. O parte e înmagazinată în Palatul de Cristal din creier, iar o parte în rinichi, sub forma energiei sexuale. Când combinăm aceste părți în inimă prin meditație, ne putem reface esența spirituală originară.

Orificiul centrului inimii e foarte mic, astfel încât este nevoie de timp pentru a-l deschide complet în timpul meditației (fig. 5.58). Uneori, energia congestionează acest punct și cauzează durere, disconfort și dificultăți în respirație. Masarea sternului poate ameliora aceste simptome. De asemenea, majoritatea persoanelor descoperă că durerea emoțională dispare pe măsură ce energiile negative asociate ei se risipesc. Practicarea sunetului inimii stimulează descongestionarea energetică și emoțională.



Figura 5.58. Acordă-ți timp pentru deschiderea deplină a centrului inimii

Emoțiile virtuozose ale iubirii, bucuriei, fericirii, onestității și respectului sunt propri- etăți cruciale ale inimii. Pentru a facilita deschiderea punctului, trebuie să manifesti față de alții aceste emoții, pe care le poți cultiva prin meditație. După ce practici o vreme meditațiile Surâsului Interior și Orbitei Microcosmice, poți reveni foarte ușor la virtuțile amintite, deoarece aceste discipline le hrănesc. Inima este și punctul de acumulare a energiei pentru meridianul Arzătorului superior. Când inima este deschisă, persoana simte iubire, bucurie, fericire, onestitate și respect (fig. 5.59). Când e blocată sau închisă, își fac apariția paranoia, autocompătămirea, nerăbdarea, graba și ura.

Notă pentru femei: Pentru femei e foarte important să cultive punctul inimii și energiile lui emoționale pozitive, astfel încât să poată dobândi mai mult control asupra energiei sexuale, ciclurilor menstruale și creșterii spirituale. (La femei, acest punct se mai numește și Centrul Nemuritor.) Când punctul este deschis, energia lui se conectează cu sânii și răspândește virtuțile inimii în tot corpul.

La nivelurile mai avansate ale practicii, femeile pot stoca energia în centrul inimii. Odată deschisă Orbita Microcosmică, femeile pot să înceapă Orbita de la ombilic, să urce spre inimă, să înainteze până la gât și în creștet, să coboare pe coloană, apoi să urce din nou până la ombilic și inimă. La femei (sau la bărbații cu o energie yin pronunțată), Orbita își poate inversa în mod natural traseul firesc, deoarece partea din față a corpului poate fi mai yang, iar spatele, mai yin. Pe traseul normal, utilizăm energia yang a focului

ce se ridică pe coloană pentru a curăța canalul de apă yin din față. Totuși, dacă la tine energia apei este mai puternică, o poți folosi pentru a elimina obstrucțiile prezente pe canalul focului.

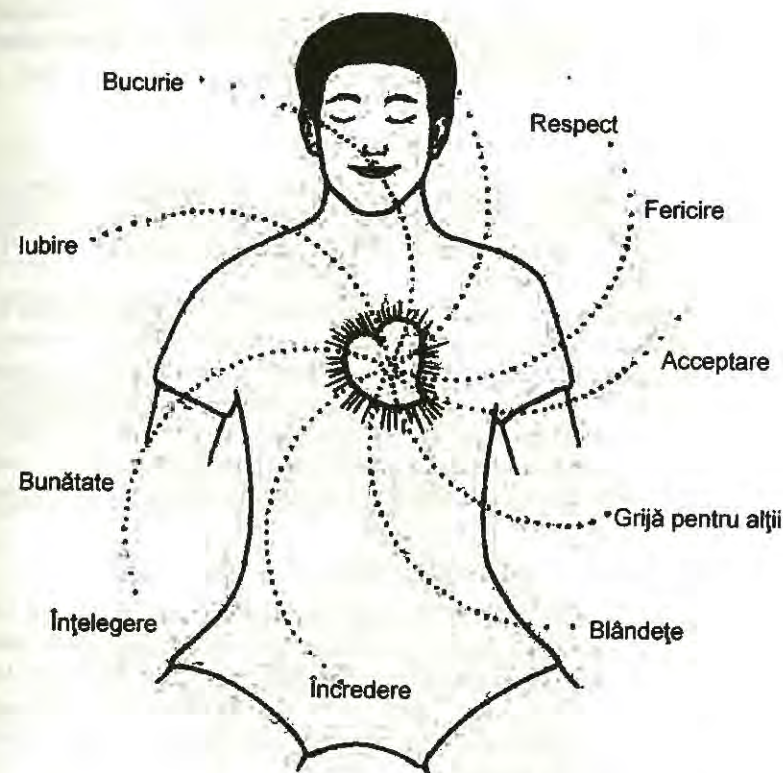


Figura 5.59. Deschiderea inimii

Sălașul iubirii

Punctul inimii e sălașul iubirii și poate fi utilizat pentru a ne conecta la energiile iubitoare ale dragostei universale. Funcționează ca un cazan pentru combinarea tuturor virtuților în compasiune. Taoiștii spun că inima înmagazinează esența noastră spirituală în starea dinaintea trezirii. Când virtuțile sunt îmbinate în compasiune, spiritul se trezește asemenea unei semințe care devine un copac și va da rod. Totuși, dacă punctul inimii este deschis prea devreme, înainte de deschiderea și conectarea celorlalte puncte, persoana e supusă influențelor exterioare, iar energiile iubitoare se pot pierde.

Unele religii utilizează acest centru pentru a impune conceptul de lepădare de sine, pe care își încurajează adepții să-l traducă în donații și fapte de milostenie. În astfel de sisteme, oamenii sunt încurajați să-și deschidă inimile, să le simtă ca pe niște boboci ce înfloresc și să-și dăruiască iubirea înainte de a atinge un sentiment de abundență și echilibru lăuntric. E nesănătos din punct de vedere spiritual; conceptul de lepădare de sine nu cere jertfirea de sine la o asemenea scară. Lepădarea de sine înseamnă pur și simplu să renunțăm la capriciile și dictatele eului și să învățăm cum să trăim în stări mai înalte de conștiință pe măsură ce devenim vehicule mai bune pentru sursa noastră divină: Tao.

Notă: Respectul e una dintre cele mai importante energii într-o inimă iubitoare. Când o persoană simte respect, inima se deschide și primește cu ușurință forțele universale și terestre. Acest principiu se aplică în relația dintre un elev și învățătorul sau învățătoarea sa. Iertarea și iubirea față de cei pe care îi displaci sau urăști sunt foarte importante pentru a stimula deschiderea inimii. Dacă ura mocnește în inimă, inima se închide și e foarte dificil să se deschidă iarăși. Dacă nu-ți poți „iubi vrăjmașii”, încearcă măcar să te simți detașat și neutru față de ei. Arată compasiune pentru limitările lor.

Raportul cu timusul

Întrucât inima pompează sângele în corp, ea conține un sistem complex de vase de sânge, pentru a alimenta mușchiul cardiac cu substanțele nutritive vitale. Punctul inimii controlează inima și timusul, așa că e important să ne concentrăm asupra acestui centru în timpul meditației pentru a le fortifica.

Timusul, glandă situată la baza gâtului, joacă un rol-cheie în sistemul imunitar, stimulând producția de globule albe în sânge, care combat boala și infecțiile. Timusul e destul de mare la naștere și continuă să crească până în adolescență; după aceea începe să se micșoreze (vezi fig. 5.55 și 5.56). La vârsta mijlocie, timusul este mult mai mic, dar continuă să constituie un factor important în sistemul imunitar. Pe parcursul primelor săptămâni de viață, limfocitele-T create în timus migrează în circulația sangvină și colonizează ganglionii limfatici din corp. Ulterior, aceștia încep să producă anticorpi puternici vitali pentru sistemul imunitar.

Masarea sternului pentru a deschide punctul inimii

Masarea sternului între coaste risipește emoțiile negative, stimulează fluxul limfatic și activează timusul. Cu încheietura degetului arătător sau mijlociu, masează continuu cu mișcări circulare din capătul de sus al sternului până jos și între coaste, la baza și în părțile laterale ale sternului (fig. 5.60). Dacă dai de o zonă dureroasă, acordă-i mai mult timp, masând-o cu prudență până la cedarea durerii. La început nu exagera cu masajul, deoarece poate provoca durere ulterior.

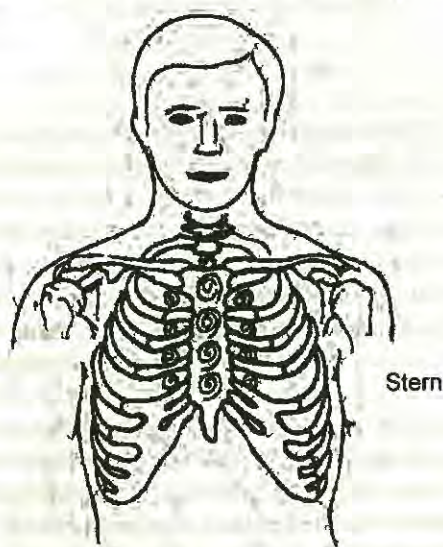


Figura 5.60. Masarea sternului

Plexul solar (*chung-kung*) și punctele corelate

Localizare

Punctul plexului solar (Canalul Concepției 12) se situează puțin mai sus de jumătatea distanței dintre ombilic și vârful apendicelui xifoid, aflat la baza sternului (vezi fig. 5.61). Ilustrația arată amplasarea acestui centru și organele din jur.

Proprietăți

Plexul solar este punctul pentru splină, pancreas, stomac și ficat. Acest punct controlează aura (câmpul energetic din exteriorul corpului) și determină amplasarea cazanului median, unde energia sexuală și cea a forței vitale se transformă în energie spirituală. (În acest cazan se contopesc corpul, sufletul și spiritul.)

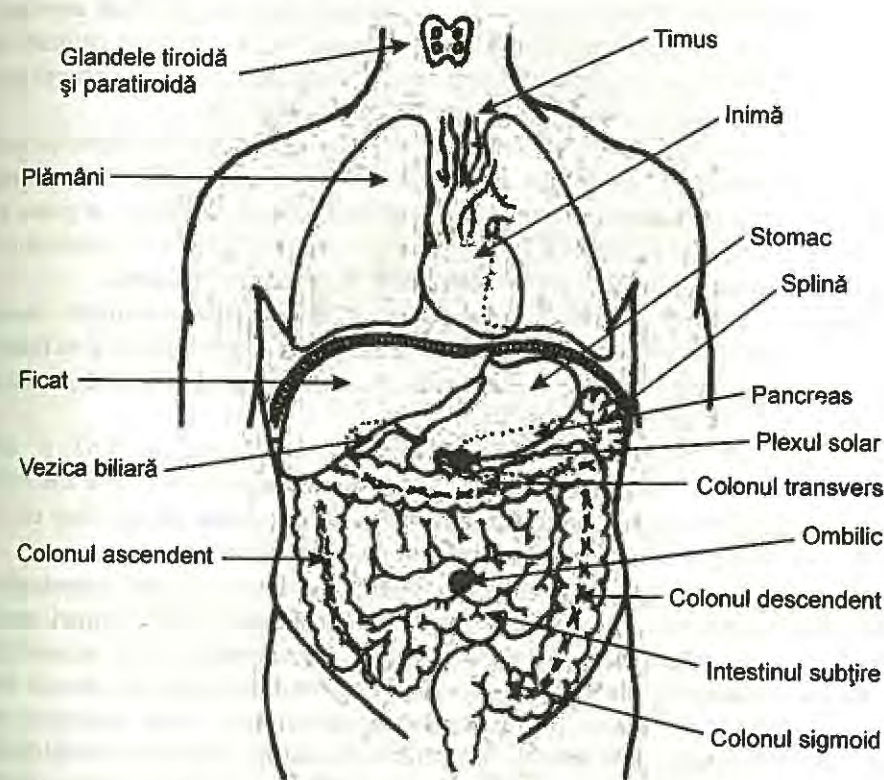


Figura 5.61. Centrul plexului solar și centrul ombilical

Splina: Splina este cel mai mare dintre organele limfoide, celelalte fiind timusul și amigdalele. Splina produce, de asemenea, globulele sângelui, filtrează substanțele nocive din circulația sangvină, depozitează fier pentru producerea hemoglobinei și sintetizează pigmentul biliar numit bilirubină. Ca și celelalte glande limfoide, splina face parte integrantă din sistemul imunitar și, prin urmare, sporește rezistența împotriva bolilor. În medicina chineză, splina este responsabilă cu transformarea și transportarea qi-ului. Transformarea

se petrece în timpul digestiei, în care splina și pancreasul joacă un rol major. Circulația sângelui transportă la toate celulele corpului substanțele nutritive (qi) colectate din procesul digestiv.

Pancreasul: Pancreasul, situat imediat sub stomac și ficat, controlează metabolismul glucozei. Îndeplinește atât funcție endocrină, cât și exocrină. Ca glandă endocrină (producătoare de hormoni), pancreasul secretă insulină și glucagon. Insulina este esențială pentru transformarea glucozei (zahărul din sânge) în energie, pe când glucagonul transformă zaharurile depozitate de ficat în glucoză, în funcție de necesitățile corpului. Ca glandă exocrină, pancreasul produce sucurile digestive esențiale pentru metabolismul carbohidraților, lipidelor și proteinelor și le secretă în intestinul subțire. Medicina chineză nu distinge între pancreas și splină; funcțiile amândurora sunt atribuite splinei.

Stomacul: Deși adeseori considerăm stomacul principalul organ digestiv, singurele substanțe pe care acesta le descompune efectiv sunt proteinele. Cu excepția aspirinei și alcoolului, aproape nicio substanță nu se absoarbe în stomac. În medicina chineză, stomacul este responsabil cu „descompunerea și coacerea mâncării”, cu transportarea esențelor alimentare, coborârea qi-ului și generarea fluidelor corporale.

Ficatul: Ficatul uman, cântărind între 1,3 și 2 kg, este cel mai mare organ din corp. Ficatul îndeplinește numeroase funcții. Produce bila, care emulsionează lipidele din dietă pentru a fi digerate cu ușurință când ajung în intestinul subțire. Pe mulți i-ar putea surprinde să afle că ficatul e la fel de important ca pancreasul în reglarea nivelurilor de glucoză, deoarece depozitează și eliberează zahărul în funcție de necesități.

Considerat frecvent o glandă detoxifiantă, ficatul descompune reziduurile azotate, alcoolul și alte substanțe posibil nocive. Produce lecitină, care emulsionează și ea lipidele, și e fortificat de vitamina C. Pe lângă că depozitează zaharuri, ficatul stochează și vitamine liposolubile ca A, D, E și K.

Aura: Aura este câmpul energetic care înconjoară corpul (vezi fig. 5.62, p. 189). Practic orice proces din corp, de la digestie până la mișcările musculare, este electrochimic. Întrucât toate funcțiile unei entități electrice sunt înconjurate de un câmp electromagnetic, mulți percep aura ca pe câmpul electromagnetic al corpului.

Chiar dacă puțini oameni neantrenați pot vedea aura, aproape oricine o poate simți, conștient sau inconștient. Câmpurile electromagnetice interacționează atunci când se intersectează, iar când ne aflăm în preajma altor persoane, aurele noastre se pot influența reciproc. Gândurile și sentimentele noastre au sarcini electrice care ne afectează aurele. E important ca punctul plexului solar să fie deschis – însă, dacă este prea deschis, persoana poate fi excesiv de sensibilă la gândurile, sentimentele și opiniile celorlalți, până acolo încât să devină incapabilă să blocheze interferențele mentale și emoționale atunci când se află în compania altora. Situația poate fi remediată imaginând o ușă sau un scut în fața punctului plexului solar, care poate fi ridicat sau coborât după dorință, în funcție de cât de intimi dorim să fim cu ceilalți într-un anumit anturaj.

S-ar putea ca unii să critice ideea protejării plexului solar, susținând că e important ca oamenii să fie deschiși tot timpul unii față de ceilalți. Eu spun că fiecare are dreptul la intimitate. Nu așteptăm de la nimeni să-și țină în permanență deschisă ușa casei, biroului, dormitorului sau băii; acest lucru este cu atât mai adevărat când este vorba de ușa

sentimentelor noastre! Ar trebui să poți deschide punctul plexului solar după ce stabilești o relație de încredere și siguranță în prezența altcuiva. Ar trebui însă și să te poți proteja în circumstanțe în care intimitatea pare mai confortabilă. Chiar și cei mai mari sfinți cereau intimitate. Ar trebui să ne respectăm și nevoile.

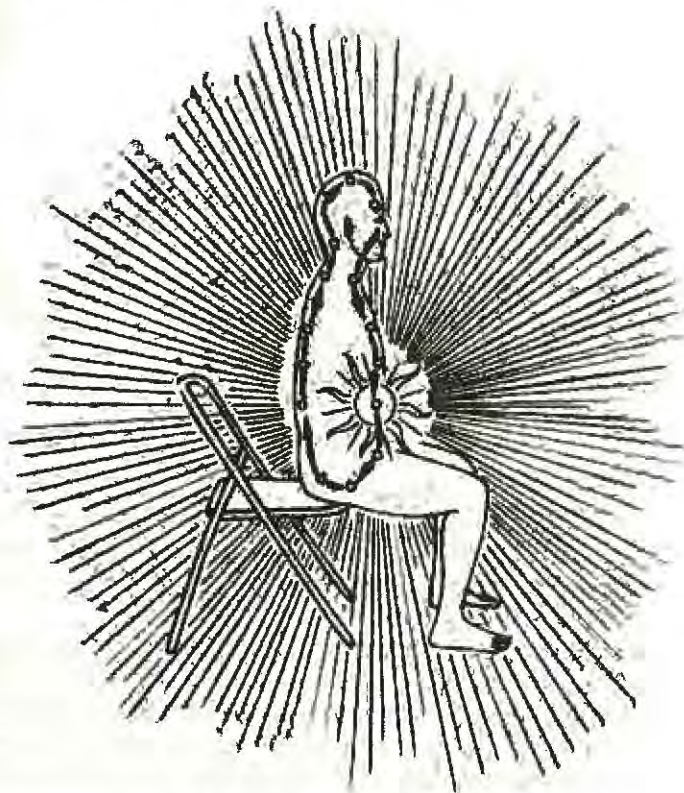


Figura 5.62. Aura radiind din plexul solar

Exercițiu: Vizualizează o lumină strălucitoare în plexul solar și simte legătura ei cu soarele de pe cer. Lasă lumina să radieze din plexul solar în afară pentru a întări aura. Un plex solar puternic te ajută să deviezi energia negativă emanată de alții. De asemenea, când te conectezi la sursa nemărginită a luminii, poți trimite lumina și altor persoane, ceea ce te poate ajuta să schimbi eventualele sentimente negative pe care cineva le nutrește față de tine. Lumina albă a plexului solar te face mai vizibil pentru forțele superioare și maeștrii superiori, astfel încât aceștia te pot călăuzi și ocroti mai ușor.

Influențe emoționale

Când plexul solar este conectat și deschis, ne simțim îndrăzneți și capabili să ne asumăm riscuri. Când e blocat sau închis, ne simțim cuprinși de panică și îngrijorare.

Dosul genunchilor, Vezică 40 (wei-zhong)

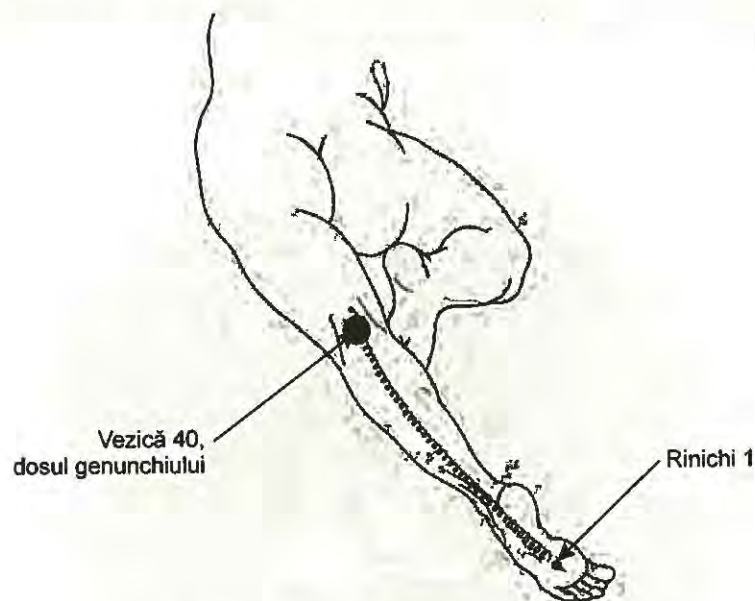


Figura 5.63. Dosul genunchiului și talpa

În spatele genunchilor se găsește un loc de depozitare a energiei suplimentare colectate în timpul meditației (fig. 5.63). În practicile spirituale avansate, aceste spații devin loc de repaus pentru energia sufletului când acesta se pregătește pentru călătorii în afara corpului. Dosul genunchilor este greu de accesat dacă folosim pentru a medita o poziție în care picioarele sunt încrucișate. Genunchii se conectează cu labele picioarelor, care oferă sprijin, flexibilitate și libertate datorită legăturii lor cu forța terestră. Când această legătură e precară sau slabă, ne simțim inflexibili și îngrădiți.

Tălpile : Izvorul Clocotitor, Rinichi 1 (yang-chuan)

Punctul Rinichi 1 este situat în adâncitura fiecărei tălpi, imediat sub pernuțele picioarelor, și e vizibil când laba piciorului e flexată (fig. 5.64). Acest centru mai este denumit și Izvorul Clocotitor, pentru că energia terestră „izvorăște” din el în sus spre corp. Punctul Rinichi 1 este legat direct de această energie și contribuie la rafinarea ei înainte de a ajunge în centrii superiori.

Raporturi

Tălpile au o legătură strânsă cu palmele. Utilizată corect, această conexiune poate facilita reglarea ceasului intern al corpului. Folosind atât mintea, cât și atingerea fizică pentru a conecta palma dreaptă cu talpa stângă și palma stângă cu talpa dreaptă, poți face să circule

qi-ul în Orbita Microcosmică (în special prin coccis, sacrum și baza craniului) în scopul echilibrării acestor puncte, ajutând corpul să depășească efectele decalajului de fus orar. De asemenea, tălpile au legături importante cu punctul din creștetul capului și cu perineul.

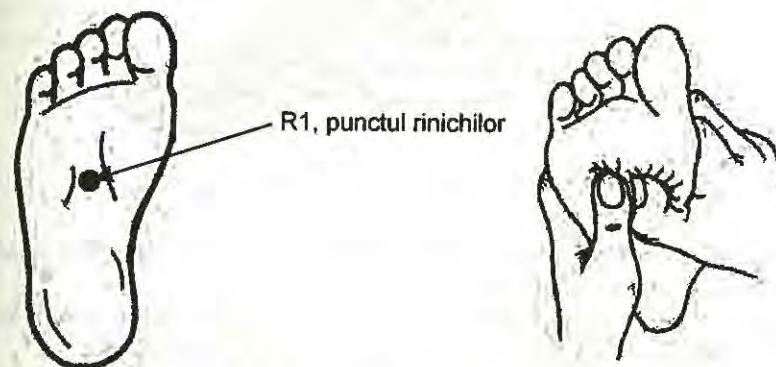


Figura 5.64. Izvorul Clocotitor : talpa piciorului

Proprietăți și influențe emoționale

Când centrii sunt deschise la ambele picioare, ajută la stabilizarea corpului prin intermediul conexiunii lor cu pământul. În consecință, dacă sunt deschise, ne simțim legați la pământ și stabili. Dacă sunt închise sau blocați, ne simțim nelegați la pământ și instabili, deoarece conexiunea cu energia terestră e slabă.

Frecarea tălpilor și a altor puncte de pe laba piciorului

Frecarea tălpilor înainte și după meditație stimulează activarea canalelor energetice majore. Masarea unora dintre principalele puncte de pe talpă ajută la deplasarea mai ușoară a qi-ului și echilibrează energiile yin și yang în inimă și rinichi (fig. 5.65 și 5.66).

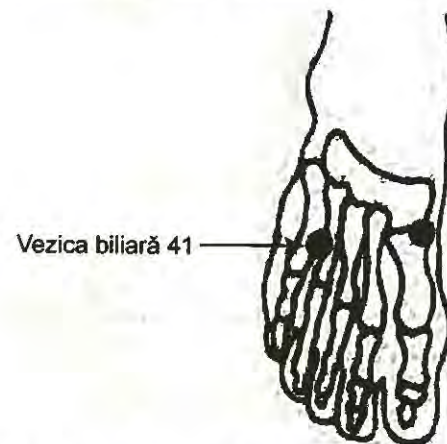


Figura 5.65. Lin-qi - Punctul Îngrijirea Copilului care Plânge

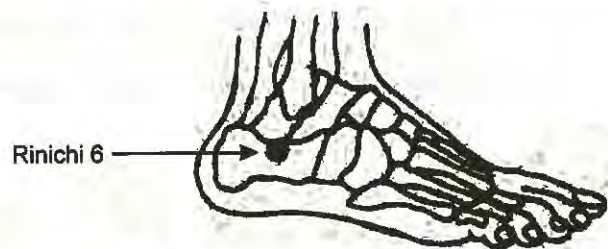


Figura 5.66. Chao-hai – Marea Strălucitoare

Chao-hai, *Marea Strălucitoare* – punctul rinichiului (R 6): Acest punct se găsește la un deget mai jos de glezna interioară.

Kung-sun, *Nepotul* – punctul splinei (S 4): Punctul se găsește pe muchia interioară a tălpii, în adâncitura din spatele celei de-a treia articulații a degetului mare.

Lin-qi, *Îngrijirea Copilului care Plânge* – punctul vezicii biliare (VB 41): Punctul se află pe fața superioară a labei piciorului, spre exterior, la joncțiunea dintre al patrulea deget și degetul mic.

Shenmai, *Prelungirea Vasului* – punctul vezicii (V 62): Punctul se găsește pe partea exterioară a gleznei, în mica adâncitură situată imediat sub osul gleznei și puțin în spatele acestuia.

Punctul degetului mare, Ficat 1 (da-dun)

Punctul *da-dun* se găsește pe partea laterală a fiecărui deget mare, între colțul interior al unghiei și încheietura degetului (fig. 5.67). Acest punct stimulează armonizarea și purificarea energiei spirituale care îl traversează.

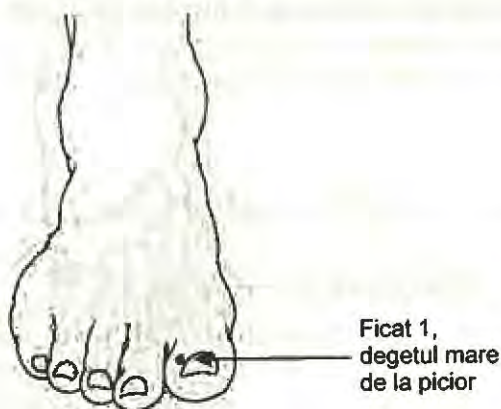


Figura 5.67. Punctul da-dun

Rotula (he-ding)

Situat în centrul marginii superioare a rotulei, punctul *he-ding* este o oprire sau un popas pentru energie (fig. 5.68). De asemenea, acest punct ajută la rafinarea forței terestre în ascensiunea ei spre perineu.

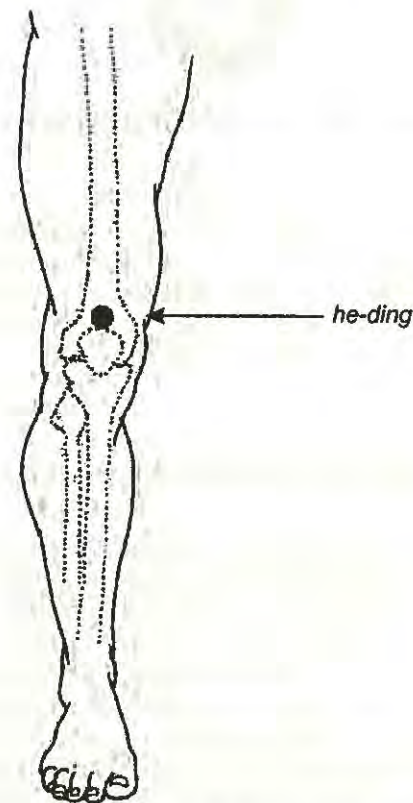


Figura 5.68. Punctul genunchiului

Învățarea punctelor

La început, cel mai important lucru pe care trebuie să-l reținem despre puncte este localizarea lor. Dedică timp găsirii punctelor pe propriul corp. Dacă ai prieteni cu care poți lucra, este util să găsești punctele pe corpul lor și să-i rogi apoi să le localizeze pe tine. Vei memora treptat, în ritmul tău, funcțiile acestor puncte, însă cel mai important e să exersezi. Odată ce le-ai învățat pozițiile, poți realiza meditația Orbitei Microcosmice. În cele din urmă, în funcție de cât de intens practici, vei descoperi numeroase funcții ale punctelor nu doar la nivel intelectual, ci și prin propria-ți experiență.



Deschiderea Orbitei Microcosmice de bază

În acest capitol vom învăța câteva metode noi pentru deschiderea Orbitei Microcosmice de bază. În capitolele următoare vom învăța procedee pas cu pas pentru metode mai avansate de lucru cu Orbita Microcosmică, inclusiv tehnici pentru amplificarea energiei în fiecare punct al căii sale. Toate metodele avansate sunt procedee suplimentare la practica Orbitei Microcosmice de bază expusă în acest capitol.

Controlarea Orbitei Microcosmice

Se recomandă să se urmeze în linii mari metodele și intervalele de timp propuse în carte, în funcție de nivelul de experiență și de gradul de reușită al fiecăruia. Este important să stăpânești fiecare etapă înainte de a trece la următorul nivel. Exersează zilnic fiecare nivel cel puțin două săptămâni pentru a deveni competent. Asta te va ajuta să simți cu adevărat energia și va clădi o temelie trainică pentru următorul nivel al practicii. Chiar dacă înțelegi principiile și înveți repede, nu înseamnă că vei stăpâni practica peste noapte. Înțelegerea la nivel intelectual și învățarea rapidă nu pot stabili legătura minte/corp, ci numai practica sistematică. Trebuie să cunoști fiecare pas atât de bine, încât să îl poți executa aproape automat, fără efort. Corpul, creierul și sistemul tău nervos vor învăța cel mai bine prin repetarea fiecărui nivel nou de practică la intervale regulate timp de cel puțin două săptămâni.

Etapele învățării și perfecționării Orbitei Microcosmice

Capitolul 6 : Deschiderea Orbitei Microcosmice de bază. Este practica expusă în *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Aurora Press, 1983). Acest capitol completează practica elementară a Orbitei Microcosmice și descrie câteva metode noi pentru deschiderea Orbitei Microcosmice, metode cizelate de-a lungul numeroșilor ani în care am predat persoanelor din Occident.

Capitolul 7 : Energia telurică și Orbita Microcosmică. În capitolul 7 vei învăța cum să te conectezi la energia pământului, cum să absorbi această energie și cum să o combini cu qi-ul originar. Apoi vei învăța cum să miști acest qi întărit prin Orbita Microcosmică pentru a instala un „fir de împământare” pentru practica circulației qi-ului.

Capitolul 8 : Forța cosmică. Energia sinelui superior și Orbita Microcosmică. Metodele prezentate în capitolul 8 aprofundează practica, deschizând canalele și centrul asociat. Vei învăța de asemenea cum să îți intensifici și să îți amplifici qi-ul activând punctul

dintre sprâncene și atrăgând energie de la sinele superior. Odată ce te conectezi la această energie aurie, înveți să o extinzi într-o sferă aurie de lumină care să te învăluie și să te protejeze în timpul practicii.

Capitolul 9 : Deschide-ți inima. Shen-ul și Orbita Microcosmică. În capitolul 9 îți vei completa practica cu un pas numit Deschiderea Inimii. Aici vei descoperi legătura dintre emoțiile și spiritul tău, *shen*. După activarea acestui centru important, vei utiliza energia inimii pentru a purifica și a echilibra energia fizică și emoțională a celorlalte organe. Această practică consolidează meditația Orbitei Microcosmice și te duce la nivelul superior al Surâsului Interior.

Capitolul 10 : Energia sexuală și Orbita Microcosmică. Capitolul expune amănunțit importanța energiei sexuale în practica taoistă. Te concentrezi asupra lărgirii Canalului Concepției, punând un accent deosebit pe legătura dintre centrul inimii și centrul sexual. Așa vei întări uniunea dintre energia iubirii și dorința sexuală.

Capitolul 11 : Qi-ul ceresc și Orbita Microcosmică. Capitolul 11 explică forța cerească sau a universului (qi-ul ceresc) și legăturile noastre cu ea prin intermediul corpurilor fizic, energetic și spiritual. Explică de asemenea diferitele varietăți de qi ceresc și însemnătatea lor în meditație. În secțiunea practică deschizi și mai mult Canalul Conducător. Vei învăța să intri în legătură cu qi-ul ceresc din Steaua Polară și Carul-Mare, contopindu-le cu propriul qi în scopul obținerii rezistenței și vindecării. În încheiere, vei învăța metode taoiste antice pentru includerea acestor energii exterioare în Orbita Microcosmică și pentru combinarea lor cu qi-ul originar în scopul de a-ți reface forța vitală.

Capitolul 12 : Rezumat al practicii Orbitei Microcosmice. Capitolul 12 rezumă toți pașii meditației Orbitei Microcosmice de bază și avansate.

Capitolul 13 : Orbita Macrocosmică și cele cinci pulsuri. Capitolul 13 propune aplicații avansate ale Orbitei Microcosmice, inclusiv instrucțiuni detaliate pentru utilizarea puterii vindecătoare nelimitate a naturii. Vei deprinde și Orbita Macrocosmică, sau Marele Ciclu Ceresc, care îți dă posibilitatea să îți miști qi-ul în cele patru membre, pe lângă Canalul Conducător și Canalul Concepției.

Capitolul 14 : Unitatea cu Tao. Ghid de practică zilnică. În capitolul 14 găsești sfaturi utile care asigură reușita în practicarea Orbitei Microcosmice, Surâsului Interior și a celor Șase Sunete Vindecătoare. Sunt incluse și recomandări pentru practica în funcție de anotimp.

Capitolul 15 : Ghid de rezolvare a problemelor. Sugestii utile și remedii pentru acasă. Acest capitol răspunde întrebărilor frecvente legate de practică și discută eventualele probleme apărute pe parcursul ei. Dacă în timp ce practici ai întrebări sau probleme, consultă mai întâi capitolul 15.

Capitolul 16 : Tao pentru vindecare și menținerea sănătății. Acest capitol dedicat special vindecării prezintă numeroase aplicații ale Orbitei Microcosmice, Surâsului Interior și celor Șase Sunete Vindecătoare în scopul autovindecării. Include remedii specifice pentru anumite probleme de sănătate și îndrumări taoiste pentru sănătate și vindecare.

Trecere în revistă a meditației Orbitei Microcosmice de bază

Meditația Orbitei Microcosmice este o practică foarte simplă.

1. Destinde-ți coloana vertebrală prin respirația spinală și prin balansarea coloanei vertebrale. Apoi așază-te într-o poziție stabilă.

2. Relaxează-ți mintea și corpul prin cele Șase Sunete Vindecătoare și prin Surâsul Interior.
3. Cu ajutorul minții, du-ți energia prin circuitul Orbitei Microcosmice de câte ori dorești.
4. Când ești gata să închei ședința, colectează energia în ombilic.
5. Terminați cu un scurt automasaj qi pentru a îndepărta eventuala senzație de înțepenire cauzată de șederea într-o singură poziție în timpul practicii.

Esența practicii Orbitei Microcosmice este ghidarea qi-ului printr-un circuit din corp. Toate celelalte practici expuse în capitolele următoare nu sunt decât variații, modalități de a absorbi alte energii pentru perfecționarea circulației qi-ului în Orbita Microcosmică.

Deschiderea Orbitei Microcosmice de bază diferă de modul în care vei practica meditația după ce ajungi să o stăpânești. La început s-ar putea să ai nevoie să recurgi la tehnicile din acest capitol pentru a-ți simți și a-ți direcționa qi-ul. Pe măsură ce exersezi, vei depinde tot mai puțin de aceste metode, deoarece qi-ul se va mișca mai ușor la cea mai slabă dirijare.

Poți utiliza mai multe tehnici care facilitează deschiderea Orbitei Microcosmice:

- Rotirea în spirală a minții/privirii sau rotirea unei sfere de qi.
- Atingerea cu mâna.
- Respirația în fiecare punct.
- Respirația cu inspirații scurte de-a lungul Orbitei.
- Respirația cu inspirații lungi (profundă și lentă) de-a lungul Orbitei.
- Menținerea palmelor la distanță deasupra punctelor pentru a stimula aura.
- Balansarea în față și în spate pentru activarea canalelor frontale și posterioare (în picioare sau șezând).
- Culorile și vizualizarea.
- Lovirea ușoară a sacrumului cu pumnii.
- Clănțănirea dinților și apăsarea limbii pe cerul-gurii.
- Respirația Internă sau Uterină – pulsația spontană a qi-ului.

Pregătiri pentru Orbita Microcosmică de bază

Înainte de a încerca să deschizi Orbita Microcosmică, încălzește-te cu următoarele exerciții pentru a-ți relaxa corpul, a-ți limpezi emoțiile, a-ți îndrepta atenția spre interior și a-ți activa qi-ul originar.

Notă: Pentru o descriere mai amănunțită a acestor practici, vezi capitolul 3, capitolul 4 sau anexa.

Încălzirile qi gong: Pentru destinderea corpului și a coloanei, scutură-ți ușor întregul trup. Apoi practică respirația spinală, balansarea coloanei vertebrale și exercițiul Gâtului Cocorului.

Cele Șase Sunete Vindecătoare: Pentru a-ți îndepărta emoțiile și a-ți încălzi organele, repetă de 2-3 ori sunetul fiecărui organ. Te ajută să intri pe aceeași lungime de undă cu trupul și îți aduce energia într-o stare mai echilibrată pentru vindecarea circulației.

Poziția stabilă șezând: Controlează-ți postura pentru a crea o bază stabilă cu mâinile împreunate, coloana dreaptă și aliniată cu forța gravitațională, umerii relaxați și echilibrați, bărbia împinsă puțin spre spate, urechile se află deasupra umerilor, ochii închiși și limba atingând cerul-gurii. După ce ți-ai luat poziția adecvată, consacră-ți câteva minute pentru a te concentra și a te face comod.

Concentrează-te în interior: Pentru a te pregăti să te concentrezi în interior, conștientizează mediul din jur. Percepe senzația tălpilor atingând podeaua, a mâinilor împreunate, a scaunului de sub tine.

Conștientizează sunetele din încăpere, din afară și din corpul tău.

Conștientizează-ți respirația. Simte-ți corpul dilatându-se firesc când inspiri și contractându-se când expiri. Ajută la antrenarea venelor și a arterelor. Inspiră și expiră conștient astfel de cel puțin 18-36 de ori.

Relaxează-te cu ajutorul Surâsului Interior: Înainte de a începe meditația Orbitei Microcosmice, relaxează-te întotdeauna cu ajutorul Surâsului Interior. Surâsul Interior este o modalitate foarte eficientă de a calma profund toate părțile corpului și mintea și de a intra în legătură cu aspectele noastre pozitive. Relaxarea este importantă pentru sănătate și starea de bine, ca un antidot la stres; nu reprezintă însă decât începutul meditației taoiste, și nu scopul ei ultim. Se spune că amatorii meditează ca să se relaxeze, iar profesioniștii se relaxează ca să mediteze. Este dificil să ajungem la o stare de meditație profundă dacă mintea și corpul nu sunt relaxate. Acordă suficient timp Surâsului Interior înainte de a începe meditația Orbitei Microcosmice.

Cel mai bine este să surâzi întotdeauna întregului corp înainte de a începe practica Orbitei Microcosmice, însă dacă nu ai timpul necesar, poți efectua doar o parte din Surâsul Interior. În etapele inițiale te poți concentra pe oricare dintre liniile Surâsul Interior, din față, din mijloc sau din spate, așa cum am explicat în capitolul 3. Totuși, în practica avansată a meditației Orbitei Microcosmice este important să surâzi mai întâi organelor de pe linia frontală, pentru a activa energiile virtuozose pe care le vei conecta cu forțele universale, cosmice și terestre. Introducerea unei cantități prea mari de energie brută în corp fără a te acorda mai întâi la frecvențele virtuților îți poate cauza „indigestie de qi”!

Pentru instrucțiuni amănunțite referitoare la Surâsul Interior, poți revedea oricând subcapitolul „Virtuțile: inima practicilor Tao Universal” din capitolul 3 (fig. 6.1).

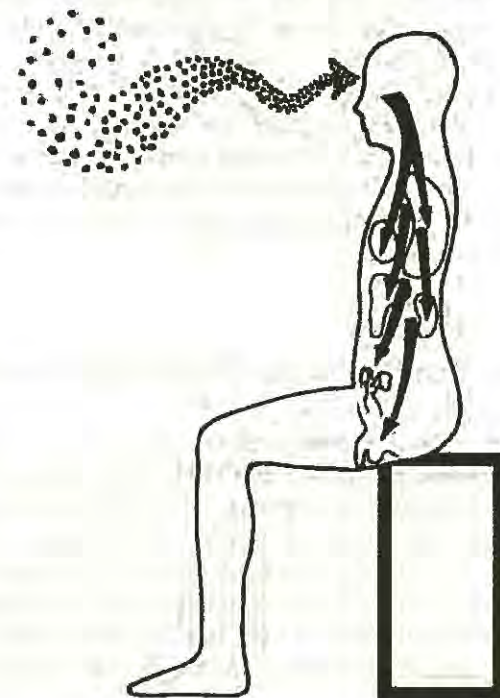


Figura 6.1. Surâzi pentru a activa energiile virtuozose din organe

Activarea qi-ului original: Pentru a completa Orbita Microcosmică este important să percepi intens senzația qi-ului original în ombilic. Este cea mai importantă sursă de qi din corp și, dacă este insuficientă, atunci și cantitatea de qi din canale va fi mică. Din acest motiv, nu trebuie să te grăbești. Dacă dedici mai mult timp pentru a cultiva qi-ul și a-ți canaliza conștiința în această zonă, Orbita Microcosmică se va deschide mai ușor și mai firesc.

Pentru a activa și a fortifica qi-ul original ca pregătire pentru deschiderea Orbitei Microcosmice, efectuează următorul exercițiu.



Încălzirea Cuptorului: activarea qi-ului original în *dan-tien*-ul inferior

1. Începe cu respirația-muget, de 18-36 de ori.
2. Odihnește-te și colectează qi în ombilic, acoperind ombilicul cu mâinile.
3. Destinde intestinalele rotind corpul în spirală.
4. Încălzește rinichii și activează Poarta Vieții.
5. Activează forța originală atrăgând energie din ombilic și din Poarta Vieții și acumulând-o în *dan-tien*-ul inferior.
6. Activează energia sexuală pentru a amplifica qi-ul original.
7. Când ai parcurs pașii anteriori și simți presiune, puls și sucțiune, trage ușor organul sexual și anusul în sus spre zona forței originare. Continuă să respiri în această regiune și să simți presiunea acumulându-se.
8. Pe măsură ce presiunea crește, vei simți energia circulând impetuos spre tine. Lasă qi-ul original să se propage unde dorește. În acest moment, Orbita Microcosmică s-ar putea deschide spontan și fără efort; este posibil ca energia să coboare la coxis, să urce pe coloana vertebrală până în creștetul capului și să coboare înapoi pe Canalul Concepției din partea din față a corpului. De asemenea, este posibil ca qi-ul să se răspândească oriunde în corp, în locuri ce au nevoie de vindecare. Qi-ul original știe unde trebuie să se îndrepte; este cel mai bun medicament pentru autovindecare. Nu este necesar să îl dirijezi dacă începe să circule și să radieze singur. Relaxează-te și lasă-l să meargă oriunde dorește.

Exercițiu: deschiderea Orbitei Microcosmice

În acest prim subcapitol practic recomandăm trei tehnici pentru intensificarea senzației de qi: metoda puterii minții/ochilor, metoda atingerii cu mâna și metoda respirației naturale. Le utilizezi în combinație pentru a atrage energia în centrul Orbitei Microcosmice.

Cu puterea minții/ochiului, adu în spirală și condensează qi-ul în fiecare punct. Utilizează metoda atingerii cu mâna pentru a-ți concentra conștientizarea și a dirija qi-ul. *Folosește întotdeauna mâna dreaptă pentru a trimite energie și stânga pentru a o primi.* La sfârșit, respiră profund, lent pentru a lărgi și a deschide centrul. Respiră natural în fiecare punct. Lasă respirația să fie lungă, profundă, liniștită, lină, delicată și uniformă.

Notă: Dacă este necesar să exersezi metoda puterii minții/ochiului, vezi capitolul 4.



Trezirea Luminii Vindecătoare: dirijarea forței de-a lungul Orbitei Microcosmice



Dirijarea energiei de la ombilic la perineu

1. Pune degetele de la mâna dreaptă pe centrul ombilicului și degetele de la mâna stângă pe centrul sexual (fig. 6.2). Lasă energia să se propage din forța originală și să coboare spre centrul sexual. În centrul sexual rotește în spirală cu mintea și cu ochii de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic pentru a extinde energia din centru, apoi de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic pentru a condensa energia în centrul sexual. Trimite energia din mâna dreaptă în cea stângă și imaginează-ți canalul dintre cele două puncte deschizându-se larg datorită fluxului crescut de qi. Trebuie să simți că ai făcut această conexiune.



Figura 6.2. Atinge-ți ombilicul cu mâna dreaptă și centrul sexual cu stânga

Inspiră ca și cum ai inhala aerul în centrul sexual, umplându-l cu energie proaspătă. Când expiri, trebuie să simți că respirația se revărsă în centrul sexual, fortificându-l și energizându-l. Rostește în gând cuvântul *qi* când expiri și concentrează-te asupra centrului sexual pentru a crește energia de acolo. Repetă inspirația și expirația de 9-18 ori. Concentrează-te asupra centrului sexual până simți acumularea qi-ului. Trebuie să simți linia energetică extinzându-se de la ombilic în jos, spre centrul sexual.

2. Du mâna stângă la perineu și atinge perineul cu degetele. Lasă energia să radieze din ombilic și din centrul sexual în jos, spre perineu. Trimite energie din mâna dreaptă în cea stângă și imaginează-ți canalul dintre aceste puncte lărgindu-se datorită fluxului crescut de qi. Cu mintea și cu ochii, trimite energia în spirală sau rotește o sferă de

qi acolo de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic și de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic.

Inspiră și expiră în perineu folosind cuvântul *qi* pentru a spori energia în zonă. Repetă de 9-18 ori.

3. Adună energia într-o sferă de qi în *dan-tien*-ul inferior. Rotește această sferă de qi (cu diametrul de 8-13 cm) înainte și înapoi, ca și cum ai învârti-o în aceeași direcție cu Orbita. Las-o să se învârtă cât de repede sau cât de încet dorește. Prin rezonanță, sfera rotitoare ajută la stimularea fluxului din Orbită. Coboară sfera de qi în perineu.

Ridicarea energiei pe coloana vertebrală

1. Du mâna stângă la sacrum și la coccis. Pune palma pe sacrum și atinge vârful coccisului cu vârful degetului mijlociu. Amplasează vârful degetelor de la mâna dreaptă pe centrul sexual (fig. 6.3).

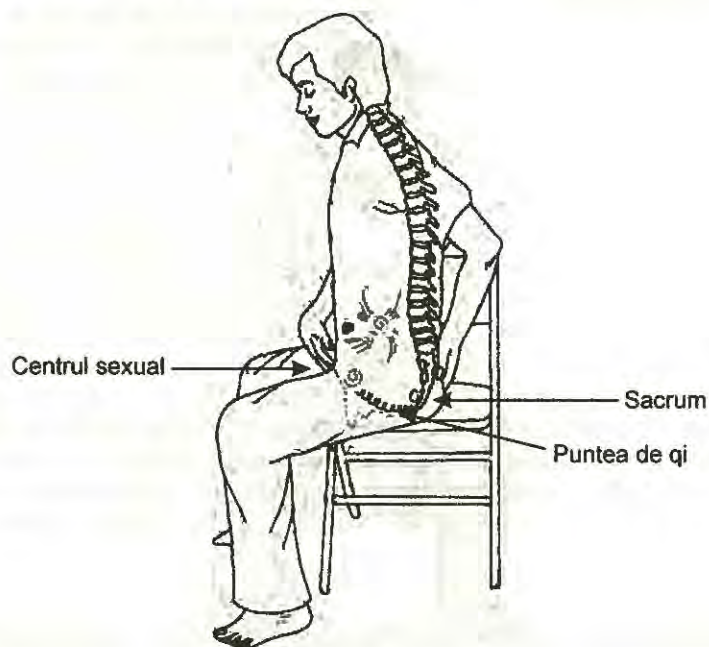


Figura 6.3. Puntea de qi

2. Pentru a crea o punte de qi, trage foarte ușor perineul în sus, folosind mai mult mîntea decât mușchii pentru a închide organele sexuale (bărbații simt ca și cum ar ridica puțin din testicule și și-ar retracta penisul; femeile încordează ușor mușchii vaginali). Apoi contractă ușor anusul, împingându-l spre coccis. În sfârșit, încordează ușor partea posterioară a sfincterului, între anus și coccis; ar trebui să ai senzația că sorbi energie în coccis și sacrum printr-un pai. Trimite energia de la mâna dreaptă la cea stângă și imaginează-ți canalul dintre cele două puncte deschizându-se larg datorită fluxului crescut de qi. Lasă energia din ombilic, centrul sexual și perineu să radieze în coccis și în sacrum. Vizualizează acolo sfera de qi și rotește-o de 36 de ori în

fiecare direcție. Inspiră și expiră în coccis și în sacrum, folosind cuvântul *qi* pentru a le intensifica energia. Repetă de 3-9 ori.

3. Du mâna stângă la Poarta Vieții. Lasă energia să se propage în sus spre Poarta Vieții. Cu puterea minții/ochiului, adu aici energia în spirală sau rotește o sferă de qi de 36 de ori în fiecare sens. Inspiră și expiră în Poarta Vieții, folosind cuvântul *qi* pentru a intensifica energia centrului. Repetă de 9-18 ori.
4. Pune mâna dreaptă deasupra sacrumului și ridică mâna stângă la punctul T11. Lasă energia să curgă în punctul T11. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală de energie sau rotește o sferă de qi în el de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în punctul T11, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori (fig. 6.4).
5. Lasă energia să radieze în sus spre Punctul Aripilor opus inimii (între vertebrele T5 și T6). Cu puterea minții/ochiului fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi în el, de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în acest punct, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori.
6. Ținând mâna dreaptă în continuare pe sacrum, ridică mâna stângă la punctul C7. Lasă energia să radieze în punctul C7. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi acolo, de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în punctul C7, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori (fig. 6.5).
7. Ținând mâna dreaptă tot pe sacrum, ridică mâna stângă la punctul Pernei de Jad. Lasă energia să radieze în Perna de Jad. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi în el, de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în Perna de Jad, folosind cuvântul *qi* pentru a intensifica energia centrului. Repetă de 3-9 ori (fig. 6.6).



Figura 6.4. Punctele sacrumului și vertebrei T11

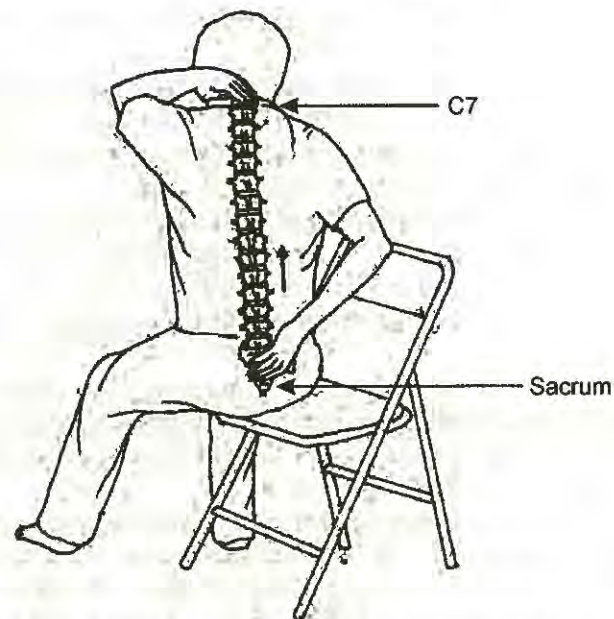


Figura 6.5. Punctele sacrumului și vertebrei C7

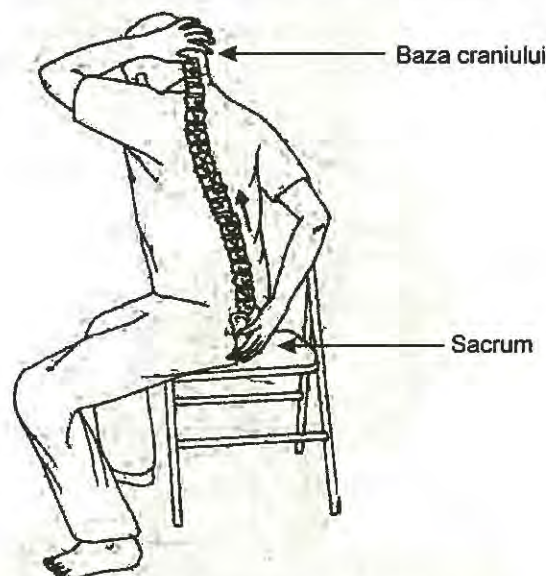


Figura 6.6. Sacrumul și baza craniului

8. Ridică mâna stângă în spatele punctului din creștetul capului. Lasă energia să radieze în spatele creștetului capului. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi aici, de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în spatele creștetului capului, folosind cuvântul *qi* pentru a intensifica energia centrului. Repetă de 3-9 ori.

9. Plasează mâna stângă pe creștetul capului. Lasă energia să radieze în creștetul capului. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în punctul din creștetul capului, rostind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori.
10. Coboară mâna stângă la punctul dintre sprâncene. Lasă energia să radieze în punctul dintre sprâncene. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în punctul dintre sprâncene, folosind cuvântul *qi* pentru a-i spori energia. Repetă de 3-9 ori.

☸ Dirijarea energiei în jos pe canalul frontal la ombilic

1. Atinge vârful limbii de cerul-gurii. Apasă limba pe cerul-gurii și apoi destinde tensiunea (fig. 6.7). Execută de 9-18 ori. Clăntănește din dinți de 18-36 de ori, apoi încleștează-i ușor și destinde-i. Exercițiul face oasele să vibreze și activează măduva pentru a facilita circulația qi-ului prin materia mai densă a oaselor.

Notă: Dacă ai multe plombe, nu lovi prea tare!

Lasă energia să radieze în cerul-gurii. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi aici de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în cerul-gurii de 3-9 ori, folosind cuvântul *qi* pentru a-i spori energia.

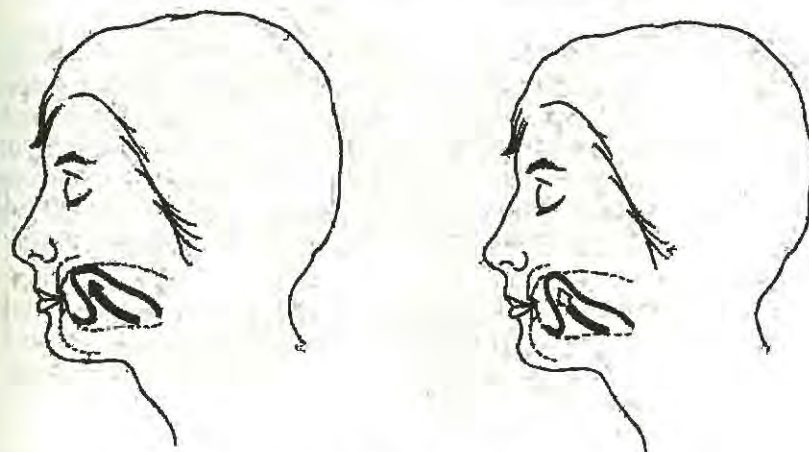


Figura 6.7. Apasă limba, apoi relaxează-o

2. Coboară mâna stângă la centrul gâtului și atinge punctul cu vârfurile a trei degete. Adună salivă în gură și înghite-o. Lasă energia să radieze în jos spre centrul gâtului. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi aici de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în centrul gâtului, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori.
3. Coboară mâna stângă la centrul inimii și atinge punctul cu vârfurile a trei degete. Lasă energia să se reverse în punctul inimii. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în punctul inimii, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori (fig. 6.8).

4. Coboară mâna stângă la punctul plexului solar și atinge punctul cu vârful a trei degete. Lasă energia să se reverse în punctul plexului solar. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în punctul plexului solar, folosind cuvântul *qi* pentru a-i spori energia. Repetă de 3-9 ori.

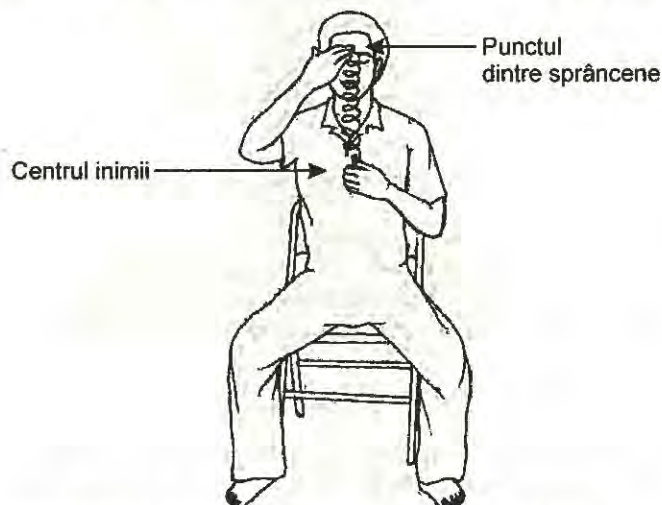


Figura 6.8. Punctul dintre sprâncene și centrul inimii

5. Lasă energia să se întoarcă la ombilic. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală din energie sau rotește o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră în punctul ombilicului, folosind cuvântul *qi* pentru a-i spori energia (fig. 6.9). Repetă de 3-9 ori sau mai mult dacă este nevoie, simțind pulsația în spatele ombilicului. Dacă întâmpini dificultăți când trebuie să coboare energia de la punctul din creștetul capului la ombilic, utilizează mâinile ca pentru a mângâia blând energia în jos. Repetă mișcările de mângâiere până simți că ai coborât în ombilic tot excesul de energie din cap, gât sau piept, ori o energie blocată.

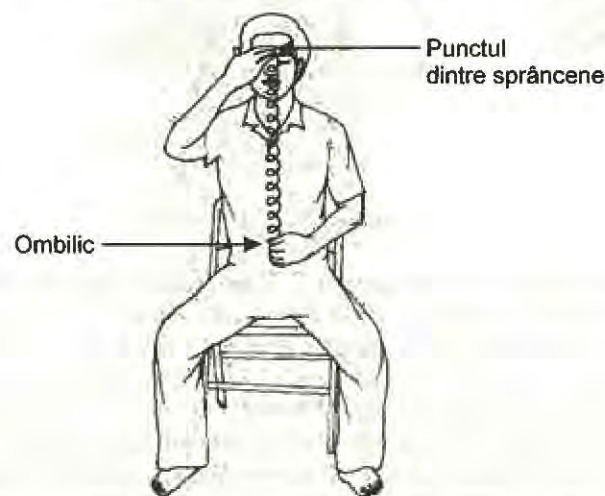


Figura 6.9. Punctul dintre sprâncene și ombilicul

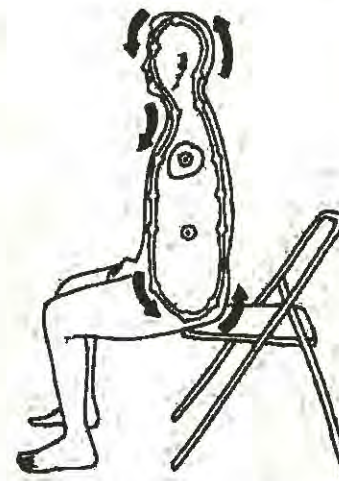


Figura 6.10. Utilizează puterea minții/ochiului/inimii pentru a dirija fluxul de qi în Orbita Microcosmică

6. Aici poți fie să închei etapa activă, yang, a meditației, fie să continui ghidarea circulației energiei prin Orbita Microcosmică de câte ori dorești (fig. 6.10).

Etapa yin: odihna în qi-ul original

1. Odihnește-te. Relaxează-ți pur și simplu mintea și trupul. Găsește punctul neutru în centrul corpului. Poate fi în ombilic, în inimă sau în cap, oriunde ți se pare cel mai neutru. Fii pur și simplu acolo. Nu fă decât să absorbi roadele circulației energiei de-a lungul Orbitei Microcosmice și ale echilibrării fluxului de qi.
2. Permite energiei să facă ce dorește. Și-ar putea inversa direcția; ar putea curge spre alte zone ale corpului; poate corpul va tremura sau va vibra; este posibil să auzi sunete acute. Petrece 5-10 minute în această etapă, dându-ți posibilitatea de a culege roadele circulației de-a lungul Orbitei Microcosmice: o stare de pace interioară, calm și claritate. Lasă corpul fizic să se dizolve în qi-ul original, odihnindu-te în starea de vid, fără să faci niciun fel de efort.

Încheierea meditației

1. Când ești pregătit să termini ședința, adu energia în ombilic și las-o să se întoarcă în zona din spatele ombilicului și în fața rinichilor, pentru a-ți reîncărca forța originală (fig. 6.11). Fă o spirală din energie sau rotește un simbol tai chi în jurul ombilicului de 36 de ori spre exterior și de 24 de ori spre interior (bărbații rotesc în sensul acelor de ceasornic spre exterior și în sens contrar acelor de ceasornic spre interior; femeile rotesc în sens contrar acelor de ceasornic spre exterior și în sensul acelor de ceasornic spre interior).
2. Odihnește-te un moment și bucură-te de sentimentul plăcut de pace pe care l-ai creat în timpul meditației. Acum, că ai îndepărtat tensiunile fizice și mentale, poți simți spațiul cuprinzător din corpul și mintea ta.
3. Încheie cu un automasaj qi.



Stochează qi-ul în ombilic
și în zona forței originare.

Adună qi-ul
în și în jurul ombilicului.

Figura 6.11. Adună și stochează qi-ul în ombilic

4. Ridică-te încet și ia cu tine acest sentiment în toate activitățile. Oricând începi să te simți rău sau stresat, readu mintea și respirația în centru. Exersând sistematic, vei putea regăsi oricând acest sentiment plăcut.

Modalități alternative de a deschide Orbita Microcosmică

Vom descrie acum alte câteva metode de a circula qi-ul de-a lungul Orbitelor Microcosmice de bază. Dacă preferi, poți folosi oricare dintre aceste metode, fie în paralel cu, fie în locul metodelor care utilizează puterea minții/ochiului și atingerea cu mâna pentru a intensifica senzația sau deplasarea qi-ului de-a lungul Orbitelor. Pașii preliminari și finali sunt aceiași ca pentru meditația precedentă.

Utilizarea respirației cu inspirație scurtă sau lungă

Respirația cu inspirație scurtă combină puterile minții/ochiului/inimii și ale respirației pentru a deschide centrul. Cei care nu își pot ține respirația pentru o serie de inspirații scurte ar trebui să recurgă la celelalte metode până își perfecționează această capacitate. Este o metodă bună dacă simți că nivelul energiei este scăzut sau dacă vrei pur și simplu să stimulezi mai puternic fluxul de qi. Nu inspiră scurt dacă ai o stare emoțională de neliniște sau de hiperactivitate.

Dacă ești neliniștit, inspiră lung pentru a calma energia în timp ce o dirijezi de-a lungul Orbitelor Microcosmice. În acest caz, inspiri tot atâtea secunde câte expiri. Dacă ești foarte neliniștit sau trebuie să-ți eliberezi o emoție înăbușită, poți lungi expirația.

Avertisment : Persoanele cu probleme de plămâni și inimă, glaucom, tensiune arterială mare, hemofilie, arterioscleroză, insomnie, dureri de cap sau alte afecțiuni grave nu trebuie să inspire scurt, ci să testeze metoda cu inspirații lungi pentru perioade scurte de respirație foarte domoală, asigurându-se că aceasta nu stimulează în exces.

Pentru a realiza Orbita Microcosmică prin inspirații scurte sau lungi, se începe cu aceiași pași pregătitori : încălziri qi gong, cele Șase Sunete Vindecătoare, poziție stabilă șezând, Surâsul Interior și Încălzirea Cuptorului.



Orbita Microcosmică prin inspirație scurtă sau lungă

1. Concentrează-te asupra ombilicului. Inspiră ușor de șase ori scurt fără să expiri, simțind că tragi energie din *dan-tien*-ul inferior în sus pentru a încărca ombilicul. Ține-ți respirația în timp ce faci o spirală de energie sau o rotești în ombilic folosind puterea minții/ochiului. Apoi expiră, odihnește-te și reține energia respirației în ombilic. Repetă de 3-9 ori. (La început este posibil să tragi aer de până la 6 ori în fiecare punct. După o vreme este posibil să ai nevoie doar de 1-3 guri de aer pentru activarea fiecărui punct și să treci la următorul punct fără să expiri, dacă te simți în largul tău. Pe măsură ce te perfecționezi, poți ajunge să acoperi mai multe puncte dintr-o singură inspirație.) **Avertisment :** Ai grijă să expiri oricând nu te simți bine sau când rămâi fără aer. Rezultatele practicii nu se îmbunătățesc dacă te forțezi să-ți ții respirația mai mult ! Nu te forța ; rămâi relaxat și confortabil.
 2. Conștientizează-ți centrul sexual. Inspiră de șase ori scurt pentru a trage energia din ombilic în centrul sexual, făcând o spirală de energie în centrul sexual cu fiecare gură de aer. Expiră, odihnește-te și repetă de 3-9 ori.
 3. Continuă în același mod în perineu, în sacrum, în Poarta Vieții, în T11 (opțional în T5 și în C7), în Perna de Jad și în creștetul capului. De fiecare dată vei inspira energie în punctul asupra căruia te concentrezi, trăgând qi din punctul anterior (fig. 6.12).
 4. Acum coboară energia expirând în reprize scurte, din creștetul capului spre al treilea ochi, spre cerul-gurii, centrul gâtului, centrul inimii, plexul solar și din nou în ombilic (fig. 6.13). Inspirația în reprize scurte este opțională la coborârea energiei. Dacă dorești, poți utiliza tehnica spiralării cu mintea/ochii sau una sau mai multe expirații în fiecare punct al canalului frontal descendent.
 5. Poți folosi inspirația lungă imediat după câteva runde de inspirație scurtă sau o poți utiliza separat. Este foarte simplu : inspiră din perineu în sus, pe coloana vertebrală, până în creștetul capului, pe o singură inspirație lungă, lentă, profundă. Apoi expiră din creștetul capului în jos, pe canalul frontal, până la ombilic și perineu. Repetă 6-9 cicluri, după care odihnește-te și observă-ți qi-ul circulând de-a lungul Orbitelor.
 6. Repetă pașii 2-5 de câte ori dorești. După câteva cicluri ale Orbitelor este posibil să constăți că nu mai trebuie să te bazezi pe respirația cu inspirație scurtă sau lungă, pe realizarea spiralei de qi sau pe rotirea unei sfere de qi ; energia va circula singură sau îndrumată blând de minte.
 7. Când ești gata să închei, adu energia înapoi la ombilic. Odihnește-te în stadiul mediativ yin, la fel ca la meditația precedentă.
- Încheiere :** Strânge și colectează energia în ombilic și folosește automasajul qi la fel ca în meditația anterioară.

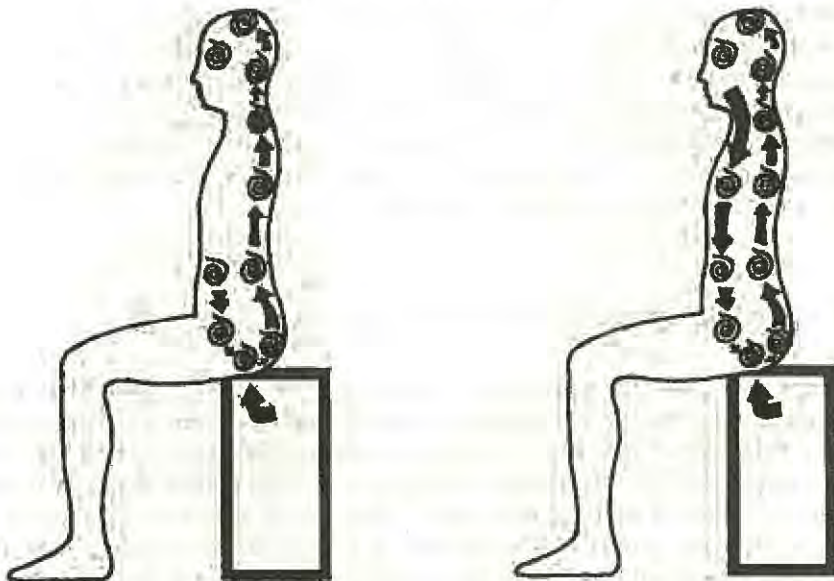


Figura 6.12. Respirația cu inspirație scurtă ghidează fluxul de qi de la ombilic în jos, spre perineu, și în sus, până în creștetul capului

Figura 6.13. Respirația cu inspirație scurtă sau lungă ghidează fluxul de qi de-a lungul Orbitei Microcosmice

Menținerea palmelor deasupra punctelor Orbitei Microcosmice

Această metodă acționează asupra aurei câmpului tău energetic. În toate celelalte privințe este aceeași cu tehnica atingerii punctelor.

Pregătește-te ca pentru meditațiile anterioare.



Orbita Microcosmică în câmpul energetic

1. Adu palmele deasupra ombilicului, orientate spre corp, la o distanță de 5-15 cm de ombilic. Ține-le așa până simți energia radiind din centrul palmelor în ombilic. Centrul palmelor este conectat energetic cu inima (fig. 6.14).
2. Coborâă ambele palme astfel încât să acoperi centrul sexual (fig. 6.15).
3. Du palma stângă deasupra sacrumului. Palma dreaptă rămâne la nivelul centrului sexual (fig. 6.16).
4. Du ambele palme de-a lungul circuitului Orbitei Microcosmice, oprindu-te în dreptul centrilor Poarta Vieții, Perna de Jad, creștetul capului, al treilea ochi, cerul-gurii, gâtul, inima, plexul solar și ombilic. Oprește-te suficient timp asupra fiecărui punct pentru a-i simți pulsația și vibrația (fig. 6.17-6.21).
5. Repetă pașii 1-4 de câte ori dorești.

Încheiere: Colectează energia în ombilic și fă un automasaj qi ca în cazul meditației precedente.



Figura 6.14. Palmele deasupra centrului ombilical



Figura 6.15. Palmele deasupra centrului sexual



Figura 6.16. Palma dreaptă deasupra centrului sexual și palma stângă deasupra sacrumului



Figura 6.17. Palmele deasupra Porții Vieții



Figura 6.18. Palma dreaptă deasupra bazei craniului și palma stângă deasupra punctului dintre sprâncene



Figura 6.20. Palmele deasupra punctului dintre sprâncene



Figura 6.19. Palmele deasupra creștetului capului



Figura 6.21. Palmele deasupra inimii

Balansarea înainte și înapoi pentru activarea canalelor frontal și posterior

Această metodă implică mișcarea corpului ca și cum te-ai afla într-un balansoar. Te lași pe spate în timp ce energia urcă pe Canalul Conducător și te lași în față când coboară pe Canalul Concepției.

Pregătește-te la fel ca înainte.



Orbita Microcosmică prin balansare

1. Conștientizează-ți ombilicul în timp ce inspiri.
2. Expiră lent și profund, lăsându-ți simultan trunchiul în față și direcționând energia din ombilic în jos, la perineu.
3. Inspirând lent și profund, lasă-te pe spate și ridică ușor energia de-a lungul coloanei vertebrale până în creștetul capului.
4. Expiră lent, lăsându-te în față, și ghidează energia în jos de-a lungul canalului frontal, până la perineu.
5. Repetă pașii 3 și 4 de câte ori dorești.
6. Când ești gata să închei meditația, expiră, lăsându-te în față, și readu energia la ombilic.

Încheiere : Colectează energia în ombilic și efectuează automasajul qi la fel ca la meditația anterioară.

Realizarea Orbitei Microcosmice cu ajutorul respirației interne înseamnă să dirijezi qi-ul doar cu ajutorul minții și al intenției. Respiră natural și lasă qi-ul să se miște în ritmul lui. Nu trebuie să coordonezi mișcarea qi-ului cu respirația.

Realizarea Orbitei Microcosmice cu ajutorul respirației interne este o modalitate mai avansată de practică. Vei constata probabil că această metodă funcționează mai ușor după ce practici o vreme tehnicile expuse anterior. De fapt, după ce exersezi celelalte tehnici, este posibil să evoluezi spontan și firesc la metoda respirației interne.

Clănțănirea din dinți și apăsarea limbii pe cerul-gurii

Am utilizat deja această metodă în prima meditație și o menționăm aici pentru a sublinia că este o tehnică specială care facilitează conectarea părții superioare a Punții Coțofenei de pe cerul-gurii, locul unde converg Canalul Conducător și Canalul Concepției. Odată ce ai învățat să conectezi cele două canale, te poți descurca și fără această metodă.



Conectarea Punții Coțofenei

1. Dacă întâmpini dificultăți în coborârea qi-ului de la al treilea ochi la cerul-gurii, atinge cerul-gurii cu vârful limbii. Presează limba pe cerul-gurii, apoi diminuează tensiunea. Repetă de 9-36 de ori și simte sarcina electrică trecând din cerul-gurii în limbă.

2. Clănțânește ușor din dinți de 18-36 de ori, apoi încleștează-i și relaxează-i. Exercițiul creează o vibrație în oase și activează măduva pentru a facilita deplasarea qi-ului prin materia mai densă a oaselor. Lasă energia să radieze în cerul-gurii. Nu uita să nu clănțânești prea tare din dinți dacă ai multe plombe!

Culorile și vizualizarea

Prin această metodă trezim cu adevărat lumina vindecătoare. În general, ea nu se aplică în meditația Orbitei Microcosmice de bază, dar va fi utilizată pe larg în capitolele următoare. Te vei conecta la frecvențele luminii qi-ului ceresc, ale qi-ului Pământului și ale qi-ului cosmic pentru a-ți amplifica, energia și lărgi Orbita Microcosmică.

Rezumat

Rămâi la nivelul deschiderii și dirijării qi-ului de-a lungul Orbitei Microcosmice cel puțin două săptămâni înainte de a trece la practicile avansate expuse în capitolele următoare. Nu uita că toate practicile prezentate în continuare sunt variații ale practicii de bază din acest capitol. Petrece cât timp este nevoie pentru a trezi pe deplin și a simți cu adevărat energia qi-ului original și pentru a învăța să fi percepi circulația prin Canalul Conducător și Canalul Concepției. Nu te grăbi să treci mai departe. Trebuie să-ți faci funcțional circuitul energetic de bază înainte de a lucra cu practicile care îți intensifică energia fundamentală.

Deși meditația este simplă, beneficiile sunt uimitoare. Exersând cu regularitate, mintea îți va deveni mai calmă și mai liniștită, iar corpul ți se va simți minunat și sănătos. Adesea, durerile cronice și suferințele dispar și numeroase persoane experimentează vindecarea la diverse niveluri.

Aceste afirmații pot părea exagerate, însă nu este nevoie de un act de credință pentru a constata dacă beneficiile sunt sau nu reale. Dovada stă în experiența proprie; rezultatele vorbesc de la sine. Pe măsură ce înveți să-ți controlezi forța vitală, îți vei îmbunătăți treptat întreaga existență fizică. Dacă te deschizi în fața energiei universului și le dirijezi în corp, în cele din urmă vei trăi experiența unei legături universale cu toate lucrurile.



Energia telurică și Orbita Microcosmică

Lucrul cu energia pământului

Qi-ul este ca energia electrică. De fapt, anumite studii occidentale moderne sugerează că qi-ul ar putea fi forța bioelectrică ce dirijează orice formă de viață și toate mișcările din corp. Când începi să practici redirecționarea qi-ului cu ajutorul minții/ochilor/inimii, al exercițiilor yoga, al pozițiilor qi gong sau al unor mișcări speciale, curentul de qi poate deveni foarte puternic. Mintea/ochii/inima pot aduna și focaliza qi-ul așa cum o lupă poate aduna și focaliza razele soarelui, concentrând și intensificând energia. „Cuplarea” energiei corpului creează necesitatea împământării – altfel pot apărea probleme serioase. Energia terestră pe care o atragem este stabilizatoare și yin. Putem trimite excesul de energie yang și de energie bolnavă în pământ. De asemenea, putem absorbi energia terestră rece, yin și vindecătoare a pământului direct în corp.

Cum funcționează împământarea

Energia electrică este puternică și trebuie manevrată prudent și cu respect. Electricitatea activează aproape toate facilitățile lumii moderne, de la bujiile și bateriile auto la computere, becuri, cuptoare, frigidere și aparate de aer condiționat. Electricitatea este extraordinar de utilă, însă ne poate vătăma sau ucide dacă încălcăm regulile și prevederile de siguranță.

Una dintre cele mai importante reguli este: cu cât mai mare este voltajul, cu atât crește necesitatea împământării. Nu toate aparatele cu voltaj mic necesită împământare, dar echipamentele de voltaj înalt, ca mașinile de spălat, uscătoarele, uneltele electrice și echipamentele grele au invariabil împământare.

Qi-ul nostru funcționează într-un mod asemănător. În viața de zi cu zi a celor mai mulți dintre noi, „împământarea qi-ului” este benefică, dar nu esențială. Când o persoană efectuează exerciții care focalizează, direcționează și măresc fluxul de qi, împământarea este un factor critic pentru menținerea siguranței și echilibrului practicii. Fără împământare, practicantul ar putea suferi numeroase efecte secundare negative din cauza practicilor energetice.

Qi-ul, la fel ca electricitatea, tinde să devină mai fierbinte, sau mai yang, pe măsură ce crește în intensitate. Din contra, energia pământului este răcoroasă și yin. Când ne conectăm fluxul energetic la cel al pământului, putem descărca excesul de energie yang în pământ. De asemenea, putem absorbi energia rece și yin a pământului direct în corp, pentru a tonifia yin-ul rinichilor și a-l combina cu qi-ul nostru fierbinte ca să-l răcim sau să-l echilibrăm. Se aseamănă cu potrivirea temperaturii apei din cadă: dacă apa este prea

fierbinte, adăugăm mai multă apă rece ; dacă este prea rece, mai adăugăm apă fierbinte. Dacă ne menținem astfel energia în echilibru, putem manevra și circula eficient și sigur cantități mai mari de qi.

După cum motoarele mari și puternice au mai mulți cilindri și consumă mai multă energie, și noi putem să devenim mai productivi, să ne creștem potențialul spiritual dezvoltându-ne capacitatea de a manipula cantități mai mari de qi.

Pământul însuși atrage energii din surse exterioare (fig. 7.1). La nivelurile mai avansate ale practicilor din sistemul vindecării prin Tao, poți învăța să atragi qi din aceleași surse externe – Soarele, Luna, stelele, cele Cinci Elemente sau Cinci Forțe Mari ale Cerului și Pământului –, ca și din copacii, plantele și animalele de pe Pământ. Atragerea, absorbirea și digerarea acestui qi extern fortifică în mare măsură corpul energetic și este foarte benefic în viața din prezent și în cea viitoare. Pentru toate aceste practici trebuie să înveți cum să-ți faci împământarea și cum să conservi, să echilibrezi și să transformi diversele tipuri de qi inerente corpului, inclusiv energia emoțională și sexuală, înainte de a încerca să manevrezi cantități mari de qi provenite din surse exterioare.

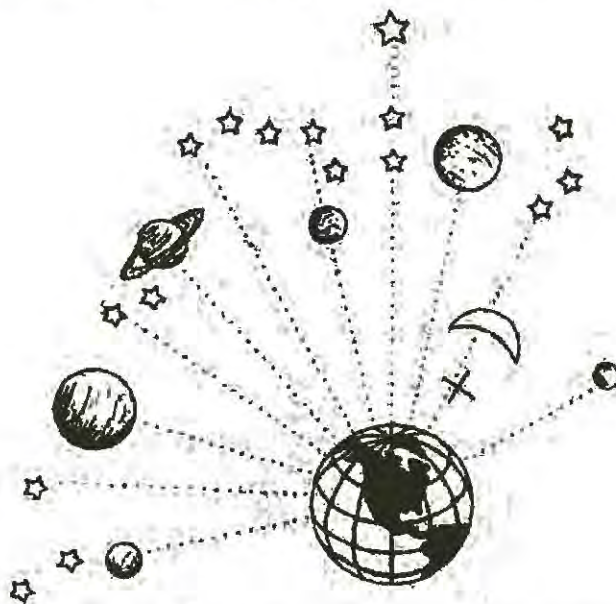


Figura 7.1. Galaxia furnizează Pământului energiile de care are nevoie pentru a se reîncărca. (Însă când îi secătuim resursele, Pământul își pierde capacitatea de reîncărcare.)

Efecte secundare ale practicilor energetice fără împământare

Psihoza kundalini

Dintre numeroasele efecte secundare ale practicilor fără împământare, unul dintre cele mai comune este „psihoza kundalini” (cunoscută și ca sindromul kundalini) (fig. 7.2). Psihoza kundalini apare atunci când prea mult qi fierbinte sau yang se năpustește în sus pe coloana vertebrală (sau pe Canalul Psihic drept ori stâng) până la creier și se blochează în el. Simptomele includ căldură intensă și/sau presiune la nivelul capului sau inimii,

halucinații vizuale și auditive, paranoia, dezorientare, gândire obsesivă și insomnie. Simptomele pot persista zile și săptămâni la rând sau chiar mai mult.

La unele persoane, psihoza kundalini a apărut spontan, fără ca individul să fi efectuat vreă practică energetică. Alții au activat-o accidental prin consumul de droguri recreative. Există și persoane care au declanșat-o ca urmare a practicilor de meditație care nu pun accentul pe circulația energetică echilibrată. Hakuin Zenji, părintele școlii japoneze Rinzaï a budismului Zen, a scris în celebra lui carte *Ceainicul ornamentat* despre „boala Zen” care îi afecta frecvent pe călugării lui și a fost cât pe ce să-l răpună și pe el însuși. În cele din urmă, Hakuin a apelat la un pustnic taoist pentru a găsi un remediu.

Energia se aglomerează în creier, cauzând o supraîncălzire ce poate provoca halucinații.

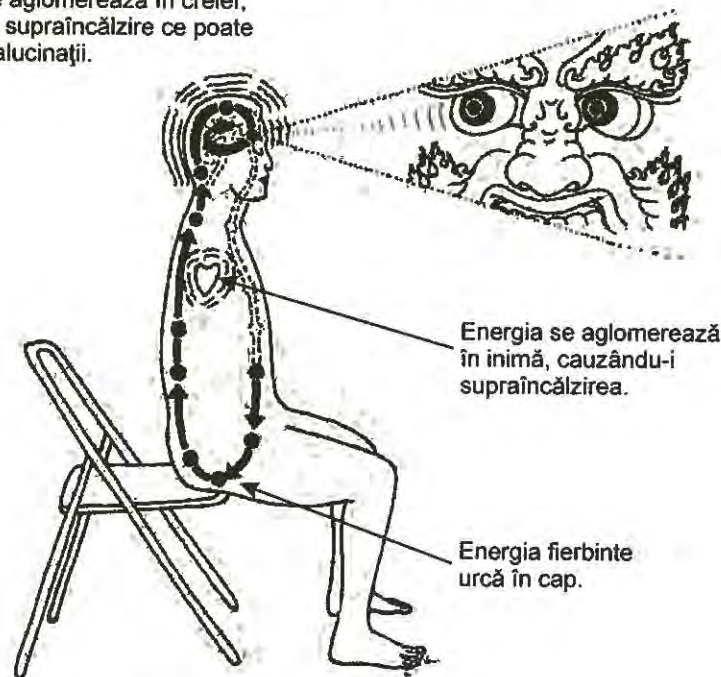


Figura 7.2. Psihoza kundalini

În zilele noastre, de obicei persoanele afectate de psihoza kundalini nu știu ce anume le cauzează problema și sunt diagnosticate frecvent drept psihotice. Multe au fost internate în spitale de psihiatrie și tratate, de obicei fără succes, cu medicamente puternice și psihoterapie. Întrucât rădăcina acestei tulburări este de fapt energetică, cel mai eficient remediu pentru psihoza kundalini este coborârea energiei din cap înapoi la ombilic sau în tălpi. Acest lucru se poate realiza prin deschiderea Orbitei Microcosmice.

Energia se aduce în jos mult mai ușor dacă înveți tehnicile de împământare. Energia pământului, yin și magnetică, facilitează atragerea energiei în jos. De asemenea, poți trage energia pământească yin în sus ; asta răcește căldura din cap și sporește puterea yin a rinichilor. Rapiditatea și eficiența remediei pot fi spectaculoase. Adeseori simptomele sunt atenuate aproape imediat, iar vindecarea completă se poate realiza în 2-3 săptămâni, uneori chiar și în câteva zile.

Alte efecte secundare

Printre alte probleme ce pot surveni din cauza lipsei împământării se numără supraîncălzirea, tensiunea arterială mare, durerile de cap, palpitațiile cardiace sau aritmia, lipsa de concentrare asupra detaliilor vieții, distragerea sau o stare generală de neatenție. De obicei, toate aceste simptome pot fi prevenite eficient prin tehnica simplă a deschiderii Orbitei Microcosmice și învățând cum să ne conectăm la energia Pământului-mamă (fig. 7.3).

Este posibil ca atunci când deschizi pentru prima oară Orbita Microcosmică să fie nevoie să practici mai mult pentru a ventila energiile în exces sau energiile emoționale negative care tind să se blocheze în inimă sau în cap.



Figura 7.3. Înrădăcinarea în energia pământului-mamă

Conectarea la energia pământului: antrenament pentru împământare

În mod tradițional, adepții taoismului au pus accent pe o abordare holistă pentru dobândirea armoniei în viață. Un taoist nu va practica exclusiv meditația; practica sa va fi consolidată de exerciții qi gong și/sau de arte marțiale, un regim alimentar adecvat, un stil de viață liniștit și un mediu sănătos. Taoiștii au știut dintotdeauna că măiestria în meditație este perfecționată și consolidată de antrenamentul în artele marțiale ca tai chi, hsing-yi și pa-kua-chuan, iar antrenamentul în arte marțiale este îmbunătățit și completat, la rândul lui, de practica qi gong. Toate acestea sunt pietre importante în construirea unei temelii solide pentru o viață lungă și pentru dezvoltarea spirituală.

Împământarea și meditația Orbitei Microcosmice

În sistemul Tao Universal începi învățând cum să te conectezi la energia Pământului prin meditația Orbitei Microcosmice. Primul stadiu este deschiderea circuitului fundamental al Canalului Conducător și al Canalului Concepției. În toate practicile ulterioare aduci mai mult qi în Orbita Microcosmică fie prin Elixirul Interior, fie prin Elixirul Exterior. Din motivele menționate deja, este extrem de important ca prima legătură pe care o faci să fie cea cu Pământul-mamă. Evită să deschizi conexiuni cu Energia Cerească până nu stăpânești împământarea.

În practicarea Orbitei Microcosmice, medităm întotdeauna stând pe scaun, cu tălpile ferm pe sol. Gamba și laba piciorului sunt cele mai bune căi de împământare pentru a ne conecta la energia pământului. Învățăm să percepem senzația răcoroasă, albastră, delicată, yin, blândă și bună a energiei Pământului-mamă în mod pasiv în timp ce urcă prin tălpi și picioare și pătrunde în Orbita Microcosmică la nivelul perineului. Chiar dacă te afli într-o cameră situată la cel mai de sus etaj al unei clădiri, te vei putea împământa prin clădire – deși contactul direct cu pământul real oferă cea mai bună legătură. Materialele organice precum lemnul transmit o varietate mai caldă de qi decât un material ca cimentul, ce are o energie rece și poate fi epuizant. Aura Pământului este atât de mare, încât nici nu ne gândim la ea; înotăm în ea tot timpul. Ne putem conecta la ea chiar și când zburăm cu avionul.

Apoi lăsăm energia Pământului-mamă să urce pe Canalul Conducător până la ceafă, la glanda pineală și în creștetul capului (*bai-hui*) și la punctul corespondent din centrul creierului, talamusul. Creștetul capului este cea mai yang parte a corpului, deoarece se află cel mai aproape de Cer (yang). Energia ascendentă a Pământului, yin, ajută la răcirea, echilibrarea, relaxarea și la reîmprospătarea creierului yang, care muncește din greu.

Pe măsură ce traseele Orbitei Microcosmice se deschid și putem primi și dirija cu mai multă ușurință energia yin a Pământului, suntem pregătiți să ne deschidem către alte energii, mai yang, încredători că suntem împământați suficient de bine ca să le primim în siguranță.

În Biblie, primul om se numea Adam. Numele *Adam* înseamnă „făptură a pământului”. Taoiștii nu au fost singurii care au recunoscut legătura noastră cu pământul! Apartenența la pământ este parte a dreptului dobândit prin naștere, indiferent de religia sau filosofia noastră. Prin urmare, nu trebuie să ne temem niciodată că vom absorbi prea multă energie telurică.

Pământul-mamă și reciclarea: Pământul și elementele sale naturale au o capacitate unică de a se recicla și de a-și reîncărca energiile. Apa murdară se evaporează și devine apă curată. Copacii absorb dioxid de carbon, nociv pentru noi, și îl transformă în oxigenul de care avem nevoie. Reziduurile umane și animale pot fi transformate în îngrășământ și utilizate pentru hrănirea unei vieți noi.

Extracția minereurilor din pământ prin minerit secătuiește rezervele și energia pământului. Dacă mineritul este excesiv, Pământul-mamă nu mai poate să se reîncarce complet și se îmbolnăvește.

În taoism, apa și petrolul sunt considerate elemente ale sângelui Pământului-mamă. Minereurile sunt organele ei, iar pietrele prețioase sunt asemenea glandelor. Copacii ar putea fi socotite venele și arterele Pământului. Când epuizăm unul dintre aceste elemente, Pământul-mamă nu se poate reîncărca așa cum se cuvine cu ajutorul energiilor planetelor și stelelor. Soarele, stelele și planetele furnizează lucrurile de care are nevoie Pământul-mamă, atâta vreme cât deține și forța de a le folosi energiile. Când secătuim energia pământului este ca și cum am dezambla un acumulator. Pe măsură ce Pământul-mamă își pierde capacitatea de a se reîncărca și de a se recicla, rămânem treptat fără cea mai puternică sursă de vindecare.

Pământul-mamă și vindecarea: Pământul-mamă ne poate transforma emoțiile negative și energiile bolnave în energii hrănitoare pentru a se reîncărca. Una dintre modalitățile prin

care Pământul-mamă primește energiile bolnave este meditația noastră, prin care le trimitem în jos prin perineu și tălpi, dirijându-le cu puterea minții/ochiului/inimii. Dacă le aruncăm afară într-o izbucnire emoțională, aceste energii nu vor face altceva decât să infecteze atmosfera până când le va prelua o altă persoană, îmbolnăvind-se sau ieșindu-și din minți.

Deosebirea dintre senzații și emoții: Senzațiile și emoțiile nu sunt același lucru, dar există o legătură între ele. Dacă unei senzații negative i se permite să se acumuleze, în cele din urmă se poate transforma într-o emoție negativă. Deosebirea este că prima poate fi controlată mai ușor decât a doua. Senzațiile negative nestăpânite pot duce în final la o izbucnire emoțională incontrollabilă. Chiar dacă nutrim sentimente de mânie, antipatie sau neîncredere față de alții, nu trebuie să le acordăm suficientă putere pentru a ne schimba starea mentală. Dacă lucrăm la transformarea senzațiilor negative, le putem împiedica să se transforme în emoții negative și în posibile izbucniri. Nu este o problemă să avem senzații de orice tip, câtă vreme le controlăm.

Cei mai mulți dintre noi nu înțeleg cum funcționează acest proces. Fiecare persoană este diferită. Când reușim să ne aplanăm neînțelegerile cu alții, furia și antipatia de care dăm dovadă se află sub control. Poate rămân și ceva resentimente, dar nu trebuie să le alimentăm cu nicio energie. Dacă, în schimb, avem un acces de emoție negativă, nu mai putem să o schimbăm, iar efectul ei asupra celor din jur creează de obicei și mai multe probleme. Când izbucnim astfel, este ca și cum am arunca apă clocotită peste alții. Odată aruncată, nu o mai putem lua înapoi.

Învățăm să simțim energiile negative: Începem practica taoistă prin a simți diversele forme de qi din corp, de exemplu, energiile organelor și glandelor și energia sexuală. Unul dintre cei mai importanți pași în toate exercițiile este simțul. Aici sunt incluse și senzațiile bune, și cele rele. Putem încuraja senzațiile bune pentru a ne hrăni și a ne menține corpul și putem transforma senzațiile negative prin meditația Surásului Interior, a celor Șase Sunete Vindecătoare și Orbitei Microcosmice. Taoiștii folosesc și ochiul lăuntric pentru a observa și a îndrepta energiile negative în jos, spre Pământul-mamă, unde pot fi transformate în forță vitală. Persoanele care nu se antrenează să simtă și să observe aceste energii nu pot detecta apropierea unei izbucniri emoționale. Este posibil să nu-și dea seama că energiile negative se acumulează și că vor cauza o explozie emoțională. Când eliberăm într-un mod exploziv energia din spatele unei emoții, ea nu mai este de niciun folos nici nouă, nici Pământului-mamă. Plutește în spațiu, așteptând să-i atace pe cei vulnerabili.

Oamenii ajută Pământul-mamă să se reîncarce: Oamenii sunt singurele ființe care pot absorbi și utiliza în corpul lor toate resursele Pământului-mamă. Asta face din noi un factor important în vindecarea planetei, în calitate de canale pentru forțele vindecătoare. Absorbim energii de la Soare, Lună, planete și stele. Acestea nu ne reîncarcă doar pe noi, ci ajută și reîncărcarea Pământului. Puterea magnetică a energiei noastre sexuale atrage aceste energii, însă ne pierdem forța originară și energia sexuală prin prea multe ejaculări sau prin menstruație, reducându-ne capacitatea de a absorbi forțele cerești. Stresul suplimentar ne slăbește și mai mult capacitățile de canalizare. Blocajele interne ale fluxului de energie în corp pot împiedica Pământul-mamă să absoarbă forțele externe de care are nevoie pentru a se reîncărca.

Conservarea, reciclarea și transformarea: Practicarea meditației Orbitei Microcosmice echivalează cu reciclarea. Când practici Orbita Microcosmică și Surásul Interior, transformi în îngrășământ energia reziduală și emoțiile negative din corp și le recyclezi în energie vitală sănătoasă. Reciclarea nu se mai poate produce dacă eliberezi din corp aceste energii, risipind forța originară și energia sexuală. Trebuie să învățăm cum să ne conservăm și să ne reciclăm forța, astfel încât să-i putem ajuta pe alții și Pământul-mamă.

Împământarea prin qi gong-ul Armurii de Fier I

Deși împământarea și absorbirea energiei pământului sunt prezentate ca o parte esențială a meditației Orbitei Microcosmice, stăpânirea artei de a ne conecta la pământ vine dintr-o practică de nivel mai avansat, qi gong-ul Armurii de Fier I (fig. 7.4).

Qi gong-ul Armurii de Fier a fost practicat inițial pentru a conferi corpului capacitatea de a rezista la lovituri în luptă fără a fi rănit. Include diverse niveluri și tehnici pentru atingerea acestui obiectiv. În ziua de astăzi este practicat pentru sănătate și pentru evoluție spirituală.

Antrenamentul qi gong-ul Armurii de Fier pune accent pe dirijarea energiei telurice prin circuitele din brațe și din picioare ale Orbitei Microcosmice; acestea sunt cunoscute ca Marele Ciclu Ceresc sau Orbita Macrocosmică. De aceea meditația Orbitei Microcosmice este o condiție prealabilă pentru studierea qi gong-ului Armurii de Fier.

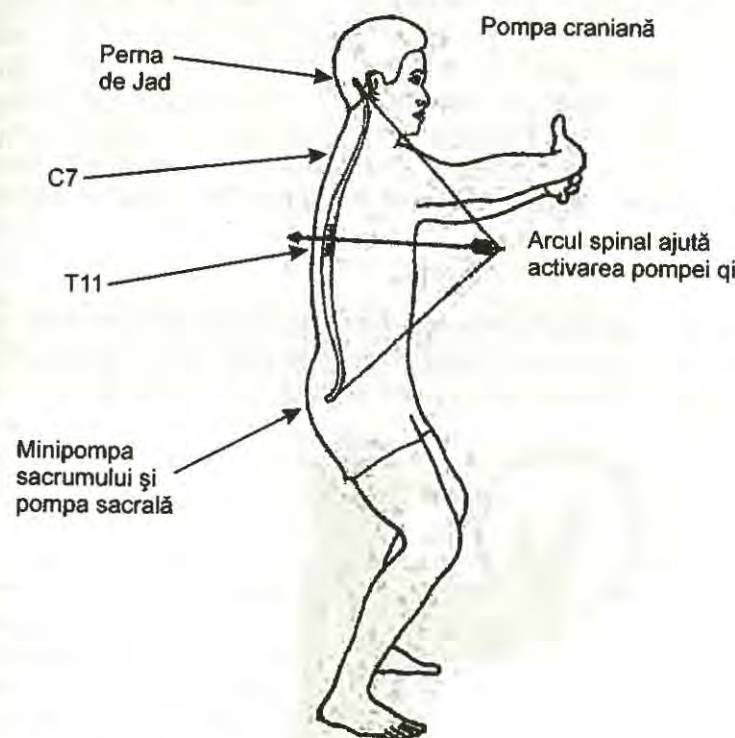


Figura 7.4. Împingerea sacrumului și arcuirea ușoară a coloanei stimulează activarea pompei sacrale

În practica qi gong-ului Armurii de Fier, chiar dacă dirijezi qi-ul prin aceleași puncte ca în Orbita Microcosmică, qi-ul este mai dens și mai rece. Faptul se datorează senzațiilor energiei elementare a pământului și apei pătrunzând prin tălpi în punctul Rinichi 1 (Izvorul Clocotitor sau *yung-chuan*) și punctul Splină 1 (pe linia mediană a degetului mare de la picior), urcând prin perineu și intrând în coloana vertebrală.

O parte din antrenamentul Armurii de Fier implică „concentrarea” cu blândețe a energiei la nivelul ombilicului pentru a spori forța telurică în corp. Practicanții învață să efectueze procesul concentrării cu grijă și fără forțare. Pot stoca qi-ul Pământului în ombilic care,

întrucât este zona centrală a corpului, corespunde elementului Pământ. (Cele cinci elemente ale forței telurice sunt corelate cu cele cinci direcții: metal/vest, apă/nord, lemn/est, foc/sud și pământ/centru).

Creatorii qi gong-ului Armurii de Fier considerau că rezistența noastră la lovituri se îmbunătățește dacă putem sta în picioare ca un stejar viguros, ca și cum am fi înrădăcinați în pământ. Adversarilor le-ar fi greu să doboare un luptător bine înrădăcinat, iar loviturile oponentilor vor ricoșa, întorcând forța împotriva lor înșiși.

Pentru a deveni expert în qi gong-ul Armurii de Fier trebuie să cauți îndrumarea unui maestru competent, apoi să înveți cum să-ți aliniezi perfect structura musculo-scheletală cu forța magnetică a Pământului: gravitația. Vei dobândi competență în qi gong-ul Armurii de Fier prin exersarea zilnică a unei game de posturi verticale statice. Fiecare poziție prezintă o variație energetică ușor diferită și te învață un nou tip de aliniere. Învață, așadar, să fii legat la pământ și înrădăcinat într-o varietate de poziții și să folosești articulațiile, oasele și circuitele meridianelor pentru a pulsa forța terestră în corpul fizic.

Pe măsură ce ajungi să stăpânești qi gong-ul Armurii de Fier, vei deveni tot mai sensibil la subtilitățile și la variațiile energiei pământului, inclusiv la vreme, geologie, puncte de forță și așa mai departe, și vei învăța să le aplici în avantajul tău în orice situație, în afaceri, în viața de zi cu zi sau în luptă. Purtarea Armurii de Fier te face să te simți mai încrezător și mai greu de intimidat; vei simți că poți sta în picioare fiind susținut de întregul Pământ.

Împământarea prin tai chi qi gong

Odată ce înveți să te conectezi la energia pământului în posturile verticale statice ale Armurii de Fier, poți progresa la practica mișcărilor tai chi qi gong. Tai chi qi gong te învață cum să incluzi senzația de înrădăcinare în pământ în mișcările din viața de zi cu zi (fig. 7.5).



Figura 7.5. Prin tai chi învățăm să ne înrădăcinăm în Pământul-mamă prin mișcare

Structura interioară a tai chi-ului și Orbita Microcosmică: Antrenamentul în tai chi qi gong pune accent pe „structura interioară” a tai chi-ului. Deși toate stilurile de tai chi și toți maestrul adevărați de tai chi o recunosc, puține persoane o dobândesc în ziua de astăzi. Asta se întâmplă pentru că tai chi a devenit foarte popular, iar în graba de a populariza și de a răspândi această artă, ea s-a diluat și s-a rupt de rădăcinile sale taoiste. Majoritatea cursanților nu învață tai chi în contextul holist adevărat al taoismului, care include meditația, qi gong-ul și vindecarea. Progresul este dureros de lent deoarece, din păcate, cei mai mulți cursanți tai chi învață doar o parte izolată dintr-un întreg sistem taoist: relaxarea. Deprinderea mai întâi a meditației Orbitei Microcosmice și a qi gong-ului Armurii de Fier clădește o temelie excelentă pentru stăpânirea cu adevărat a structurii interioare a tai chi-ului.

Până când am publicat în limba engleză prima carte despre deschiderea Orbitei Microcosmice (*Awaken Healing Energy through the Tao – Trezirea energiei vindecătoare prin Tao*), mulți maeștri chinezi de arte marțiale îi lăsa pe discipoli să aștepte cinci sau zece ani înainte de a-i învăța, ca pe un „secret din branșă”, Orbita Microcosmică. Cred că procesul ar trebui inversat: maestrul ar trebui să-i învețe imediat pe cursanți Orbita Microcosmică, apoi să utilizeze antrenamentul tai chi pentru a completa lucrul interior al meditației și pentru a-i amplifica puterea prin mișcările integrate.

Activarea pompelor de qi: Mișcările tai chi acționează ca o pompă ce funcționează cu încredințarea, pulsând și conducând fluxul de qi din pământ prin tălpi, picioare, pompa perineală și pompa sacrală, în sus, pe coloana vertebrală până la pompa craniană și apoi îl coboară înapoi prin partea din față a corpului. Mișcările circulare ale brațelor în exercițiile de tai chi optimizează deschiderea canalelor și fluxul de qi prin circuitele Orbitei Microcosmice din brațe și din Canalul-Centură al formulelor Fuziunii II.

În plus, multe dintre punctele specifice pe care se pune accent în tai chi qi gong sunt aceleași cu cele din meditația Orbitei Microcosmice. De exemplu, ne aliniem constant echilibrul pe punctul Izvorul Clocotitor din tălpi și pe călcăie și primim forța Pământului în trunchi prin punctul perineului (*hui-yin*). Unghiul de înclinare al sacrumului este crucial pentru a crea o intrare prin care energia să se ridice pe coloana vertebrală. Alinierea punctului T11 (*qi-chung*) este vitală pentru conectarea părții superioare a corpului cu cea inferioară. Punctul C7 (*da-chui*) trebuie să fie deschis și aliniat astfel încât qi-ul să se conecteze și să circule din trunchi în brațe. De asemenea, coordonăm toate mișcările tai chi ale celor trei corpuri (fizic, energetic și spiritual) din *dan-tien*-ul inferior (situat între centrul ombilical, Poarta Vieții și centrul sexual). Tratatele clasice de tai chi ne spun să „cufundăm pieptul și să tragem spatele în sus”. Expresia este mai inteligibilă dacă știm că „a cufunda pieptul” înseamnă să relaxăm și să coborâm sternul, concentrându-ne pe descărcarea tensiunii necesare în punctul inimii, și „a trage spatele în sus” înseamnă să aplicăm o contraforță spre spate în punctele *da-chui* și Perna de Jad.

De asemenea, tratatele clasice de tai chi spun: „Capul trebuie ținut ca și cum ar fi atârnat într-un punct de deasupra”. Asta înseamnă să aliniem punctul din creștetul capului (*bai-hui*) cu punctul perineului (*hui-yin*), astfel încât cele două puncte să se afle fără efort pe aceeași linie cu forța de gravitație a Pământului. Când exersăm, simțim forța universului intrând în corp prin *bai-hui* și alungirea ușoară în sus cerută de textele taoiste clasice este un efect firesc: senzația te trage automat în sus.

Toate aceste detalii par tehnice, însă odată ce le înțelegi, ele devin firești, o parte din tine. Scopul tai chi-ului este să te învețe cum să absorbi qi prin principalele puncte energetice, ca palmele, tălpile, perineul și punctul dintre sprâncene, și să îți optimizeze forța originală. Când poți face asta, practicile detaliate nu sunt necesare.

Când închei o sesiune de exerciții tai chi, este posibil să ai în întregul corp senzații de qi cald sau rece. Iată motivul pentru care, după încheierea mișcărilor de tai chi qi gong, stăm întotdeauna nemișcați și calmi, dirijăm energia de-a lungul Orbitei Microcosmice, apoi o colecțăm în ombilic. Dacă lăsăm qi-ul să curgă de-a lungul Orbitei Microcosmice, acest fapt stimulează de asemenea absorbirea și digerarea qi-ului ceresc, al Pământului și al sinelui superior pe care le atragem când practicăm corect tai chi.

Prin practicarea Orbitei Microcosmice îți dezvolti o familiaritate chinestezică vie cu toate punctele menționate mai sus, pe care în mod normal majoritatea persoanelor nu le conștientizează. Nu numai că îți vei îmbunătăți simțul mecanic al acestor puncte, dar vei fi conștient și de nivelul de qi care circulă prin ele, o conștiință care îți permite să verifici exact și să îți ajustezi alinierea în timp ce practici mișcărilor de tai chi. Această cunoaștere îți oferă unul dintre instrumentele neprețuite de care ai nevoie pentru a-ți dezvolta abilitățile în tai chi, ca să evoluezi de la mediocritate la măiestrie în artele marțiale.

Tai chi qi gong și autoapărarea: Tai chi qi gong se practică nu doar pentru sănătate, forță, relaxare și meditație; este și o tehnică foarte eficientă de autoapărare. Când poți dirija energia pământului prin structura oaselor și tendoanelor, devii de neclintit ca un munte atunci când te aperi. Dacă ataci, în spatele fiecărui pumn și al fiecărei lovituri vei avea tăria pământului.

Maestrii tai chi sunt respectați în lumea întreagă pentru puterile și abilitățile lor. Mare parte din iscusința lor incredibilă vine din simplul fapt că se deschid în fața energiei pământului, oferită liber tuturor în orice moment. Nu trebuie decât să învățăm cum să o captăm.

Tai chi qi gong menține flexibilitatea circuitelor de qi: Pe lângă faptul că ne învață înrădăcinarea și împământarea, tai chi qi gong pune în funcțiune circuitele energetice ale corpului. Practicile tai chi qi gong ajută canalele să rămână puternice și flexibile și facilitează, de asemenea, eliminarea blocajelor și a tensiunilor care altminteri ar împiedica fluxul constant al qi-ului. În acest caz, tai chi qi gong este ca o „Orbită Microcosmică în mișcare”.

Dacă circuitele îți sunt puternice și ai o bună împământare, poți progresa mai rapid și încrezător spre nivelurile energetice superioare în practica meditației taoiste. Riscurile efectelor secundare negative generate de practicile energetice sunt minimizate, iar dacă survin, ai instrumentele necesare pentru a le face față rapid și eficient.

Exercițiu: simte energia Pământului-mamă în meditația Orbitei Microcosmice

În această rundă de practică a Orbitei Microcosmice, vei învăța tehnicile speciale pentru a te conecta la nemărginitul qi vindecător al Pământului-mamă (*di-qi* în chineză). După ce începi meditația Orbitei Microcosmice cu încălzirile qi gong, Surâsul Interior și Încălzirea Cuptorului, absorbi energia telurică în sus, prin picioare, până la „Cuptor” sau *dan-tien* și o fuzionezi cu energia originală. Practica te va fortifica și va spori qi-ul original. Apoi poți dirija această energie combinată și intensificată de-a lungul Orbitei Microcosmice.

Vei învăța și practica numită Ventilarea și Aerisirea, o metodă importantă pentru purificarea corpului de energia bolnavă, dispersând-o în pământ, unde poate fi absorbită și transformată.

La început, practica poate părea întru câțva complexă. Nu uita că detaliile sunt menite exclusiv antrenamentului. Odată ce le prinzi sensul, nu va mai trebui să parcurgi toți pașii; când te așezi să meditezi, vei descoperi că energia pământului vine la tine fără niciun efort și automat, ca și cum totul s-ar întâmpla de la sine.

Pregătiri

1. Începe cu încălzirile qi gong, respirația spinală și balansarea coloanei vertebrale.
2. Elimină-ți emoțiile și încălzește-ți organele interne efectuând cele Șase Sunete Vindecătoare. Repetă fiecare sunet de 2-3 ori.
3. Efectuează Surâsul Interior, punând accent pe relaxarea și pe conștientizarea organelor tale interne.
4. Urmează instrucțiunile practice pentru „Încălzirea Cuptorului” prezentate în capitolul 6.
5. Asigură-te că îți simți forța originală activată: condensează qi-ul în *dan-tien*-ul inferior. Pe măsură ce se concentrează, va începe să se extindă și vei simți presiunea acumulându-se în punctul forței originare. Imaginează-ți că forța originală are gură și nas și că respiră în corpul tău prin acel punct (fig. 7.6). Acum amplifică pulsul pe care îl simți în punctul forței originare. În timp ce simți pulsul, apare și o forță de aspirație ce atrage energia sexuală în *dan-tien*. Simte energia sexuală atrasă spre tine ca și cum *dan-tien*-ul ar fi un magnet puternic.
6. Dirijează qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice de bază pentru a te pregăti să primești energie proaspătă de la Pământul-mamă. Pentru a intensifica senzația de qi, poți folosi respirația cu inspirații scurte, respirația internă, realizarea spiralei de qi cu puterea minții/ochiului sau orice altă tehnică învățată. Asigură-te că îți simți Orbita Microcosmică deschisă înainte de a trece la următorul pas.

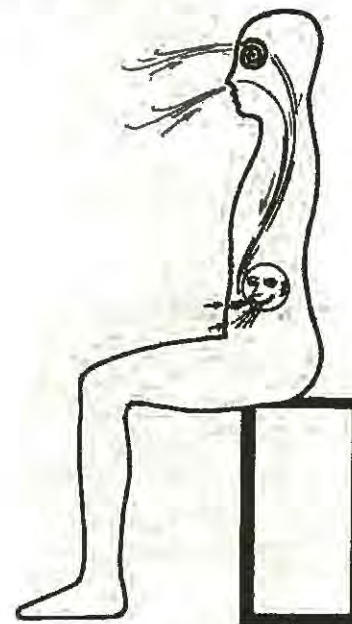


Figura 7.6. Imaginează-ți forța originală din interiorul tău având nas, gură și capacitatea de a inspira prin ele



Simte forța Pământului-mamă circulându-ți prin corp

1. Masează centrul palmelor (fig. 7.7), tălpile (fig. 7.8), perineul și coccisul (fig. 7.9). Stai cu brațele pe lângă corp, cu palmele răsucite spre sol, cu toată suprafața tălpilor pe podea. De asemenea, poți ține o bilă mică de marmură sau de oțel sub fiecare talpă în dreptul punctului Izvorul Clocotitor (Rinichi 1) pentru a-l stimula.

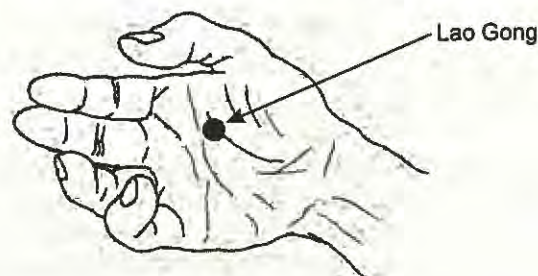


Figura 7.7. Masează palma

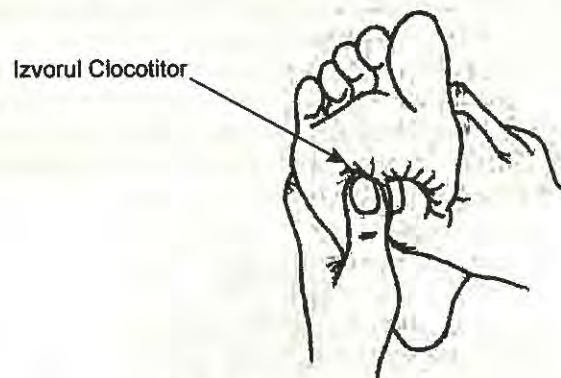


Figura 7.8. Masează talpa

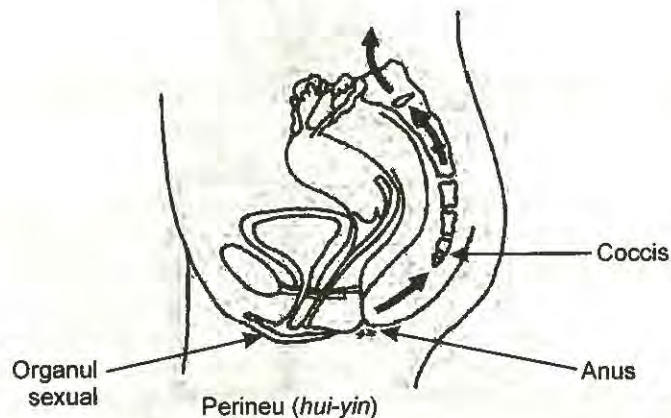


Figura 7.9. Masează perineul și coccisul

Conștientizează punctul Izvorul Clocotitor din fiecare talpă. Imaginează-ți două conducte mici urcând până la punctul *hui-yin* din perineu, apoi în sus până la rinichi și la forța originară (fig. 7.10).

Imaginează-ți un canal pornind din punctul *lao-gong* al fiecărei palme până la centrul inimii și coborând până la ombilic. Perineul, orificiile centrului sexual, anusul, palmele și tălpile sunt intrări prin care energia hrănitore a Pământului-mamă poate pătrunde în corp.

2. În scurtă vreme vei începe să simți cum palmele și tălpile respiră singure. În același timp vei simți cum organul sexual și perineul încep să se contracte ritmic în mod natural, creând o forță de aspirație în ritmul respirației și/sau pulsului. De asemenea, poți să strângi ușor din ochi și să-i relaxezi și să aduci în sus cele două porți ale organelor sexuale – perineul și anusul – pentru a stimula activarea acțiunii de pompare (fig. 7.11). Repetă de 18-36 de ori, apoi expiră și odihnește-te.
3. Acum concentrează-ți în proporție de circa 95% mintea/ochii/inima asupra forței originare din spatele ombilicului și aproximativ 5% asupra porților Pământului (perineul, orificiile sexual și anal, palmele și tălpile). Simte că ești împământat. Relaxează-te. Simte cum oasele șezutului se conectează la pământ. În timp ce simți că te afunzi în pământ, simte din nou pulsația. Apa este energia dominantă a planetei, de aceea este posibil să percepi energia Pământului-mamă ca pe o forță albastră și blândă. Culoarea albastru este deosebit de vindecătoare pentru oase și articulații. Relaxează-te și las-o să intre și să urce în corp, simte suptiunea. Simte blanda energie albastră telurică pulsând în ombilic, respirând prin cele cinci porți ale pământului, pulsând și respirând în *dan-tien*, „Cuptorul” (fig. 7.12).



Figura 7.10. Odihnește-te. Conștientizează-ți rinichii și simte forța Pământului-mamă cum urcă pentru a umple rinichii și forța originară

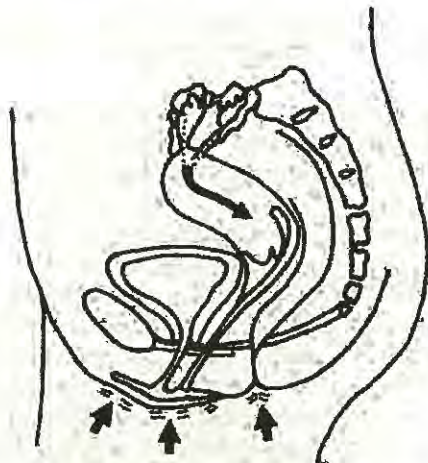


Figura 7.11. Ridică ușor organul sexual, perineul și anusul

4. Energia Pământului-mamă întărește Cuptorul și intensifică energia originară din el. Simte că sfera de energie din *dan-tien* devine mai cristalizată, mai reală. Acum ombilicul tău este conectat la Pământ; corpul tău se simte conectat cu cel al Pământului-mamă.
5. Simte sfera de qi cum crește și se dilată, umplând întreaga regiune dintre ombilic, rinichi și centrul sexual.
6. În cele din urmă, lasă forța originară să radieze din zona ombilicului și să curgă oriunde dorește. La fel ca înainte, ar putea urma automat traseul Orbitei Microcosmice sau ar putea circula independent. Relaxează-te și las-o să-și urmeze cursul.
7. Când ești pregătit să închei ședința, lasă energia să se liniștească în ombilic. Apoi încheie și colectează energia făcând o spirală în ombilic.

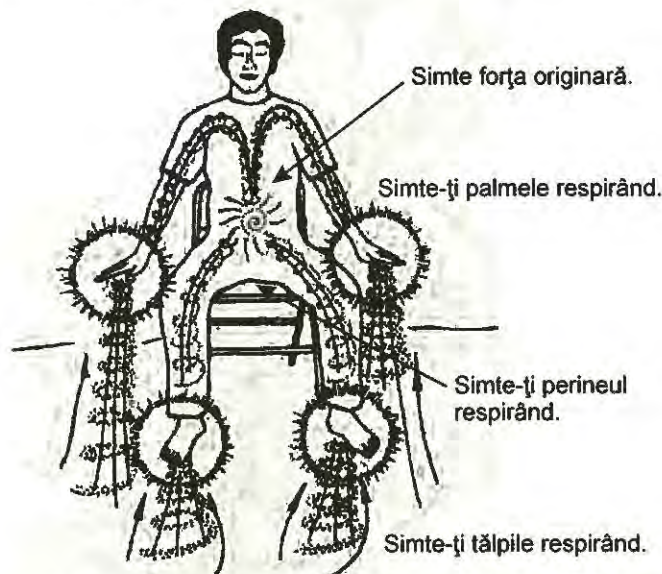


Figura 7.12. Simte cele cinci porți ale pământului pulsând și respirând

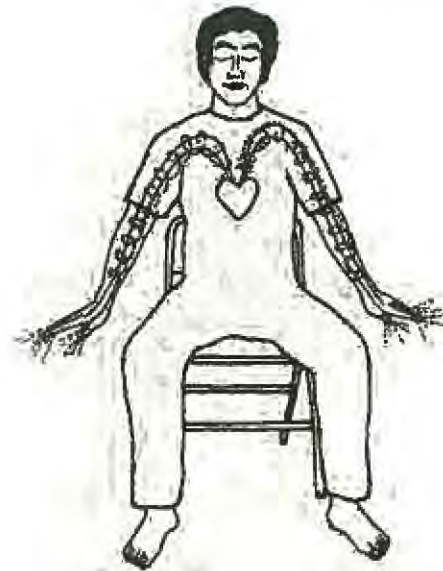


Figura 7.13. Domolește căldura inimii



Domolește căldura inimii și tonifică yin-ul rinichilor

În societatea noastră, majoritatea oamenilor suferă de o supraîncălzire a inimii cauzată de stres, nerăbdare și ură. Aceasta secătuiește yin-ul rinichilor și epuizează rezerva importantă de energie vitală fundamentală, energia sexuală. Exercițiul următor ajută la diminuarea excesului de yang, astfel încât energia yin rece a Pământului se va ridica automat în rinichi. Ori de câte ori îți simți inima supraîncălzită, poți executa exercițiul pentru a răci inima (fig. 7.13) și a fortifica rinichii. Te vei simți calm, dar energizat.

1. Așază-te în aceeași poziție ca mai înainte, cu palmele răsucite spre sol. Conștientizează căldura din inimă.
2. Utilizează sunetul inimii ho-o-o-o-o-o. Rostește sunetul ho-o-o-o-o-o spre inimă și lasă-l să se răspândească în ambele brațe, până în vârful degetelor. Repetă de 6-9 ori. Simte inima răcindu-se.
3. Rostește sunetul ho-o-o-o-o-o spre inimă și spre vârfurile degetelor; continuă să-l duci până la degetele de la picioare (fig. 7.14). Expiră prelung, ușor și simte-te comod.

Odihnește-te; conștientizează-ți tălpile. Simte yin-ul Pământului-mamă, blând și bun. Energia albastră va urca singură prin picioare până la rinichi, fără niciun efort (fig. 7.15). Când rinichii se umplu de yin, inima devine calmă, răcoroasă și echilibrată, focul și apa sunt în armonie. Cu cât te relaxezi, cu atât mai multă energie yin urcă prin tine fără niciun efort. Repetă de 9-18 ori.



Figura 7.14. Expiră excesul de căldură spre vârful degetelor de la mâini și de la picioare



Figura 7.15. Simte o energie albastră plăcută, răcoroasă, blândă adunându-se ca un iaz în jurul picioarelor tale

Notă : Intervalul de repaus este foarte important. Odihnește-te și lasă energia yin a Pământului-mamă să urce în rinichi. Dacă ești foarte încălzit, utilizează această metodă stând într-o cadă plină cu apă la temperatura camerei.



Dirijează forța Pământului de-a lungul Orbitei Microcosmice

Deși este bine să te odihnești pur și simplu și să lași energia să-și urmeze cursul în corp, poate că vrei să-ți folosești mintea pentru a dirija forța telurică de-a lungul Orbitei Microcosmice. În acest caz, consultă subcapitolele practice din capitolul 6. Pașii sunt aceiași, doar că de această dată îți vei simți qi-ul original fortificat și echilibrat de qi-ul Pământului-mamă.

Vei observa că energia albastră și blândă a Pământului ajută la răcirea, nivelarea și echilibrarea qi-ului tău. Ori de câte ori ai o senzație neplăcută de căldură în corp în timpul practicii, conștientizează-ți legătura cu energia Pământului-mamă. Trage mai multă energie albastră blândă din Pământ și dirijează-o cu mintea acolo unde simți disconfort, durere sau greață.



Stadiul yin. Odihnește-te în qi-ul original

Odihnește-te. Relaxează-ți pur și simplu mintea și corpul. Găsește punctul neutru în corp ; poate fi în ombilic, în inimă sau în cap, oricare zonă ți se pare cea mai neutră. Fii acolo. Doar absoarbe roadele circulației energiei de-a lungul Orbitei Microcosmice și ale echilibrării fluxului de qi. Lasă energia să facă orice dorește. Este posibil să-și inverseze direcția ; ar putea curge spre alte zone ale corpului. Corpul ar putea tremura și vibra și este posibil să auzi sunete acute. Rămâi 5-10 minute în acest stadiu, dându-ți posibilitatea de a culege beneficiile circulației qi-ului de-a lungul Orbitei Microcosmice : o senzație de pace interioară, calm și claritate. Lasă-ți corpul fizic să se dizolve în qi-ul original, odihnindu-se în starea de vid, fără să faci niciun fel de efort.



Adună și stochează energie în ombilic

1. Când ești pregătit să închei ședința, adună energia în ombilic și stochează-o, lăsând-o să se întoarcă în zona din spatele ombilicului și în fața rinichilor pentru a-ți reîncărca forța originală. Bucură-te de sentimentul de bine, de liniște pe care l-ai creat în timpul meditației. Acum, că ai eliminat tensiunile fizice și mentale, simte spațiul creat în corp și minte.
2. Încheie cu automasajul qi.
3. Ridică-te lent și ia cu tine acest sentiment în toate activitățile. Ori de câte ori începi să te simți rău sau stresat, readu-ți mintea și respirația la centru. Prin exercițiu sistematic poți regăsi această senzație plăcută în orice moment.

Întoarcerea energiei bolnave în Pământ

Ventilarea și Aerisirea sunt modalități de reciclare a energiilor bolnave și emoționale și de a le reîntoarce în Pământul-mamă. Dacă le poți transforma chiar tu, este și mai bine. Însă această metodă te ajută până înveți să-ți reglezi singur propriile emoții negative prin meditația Fuziunii celor Cinci Elemente.

Ventilarea

Deoarece tensiunea cauzează concentrarea în piept a unei cantități mari de energie emoțională negativă, bolnavă, este ușor ca inima să se blocheze. Emoțiile negative pe termen lung, ca ura, nerăbdarea și aroganța, influențează direct bolile cardiace și sunt o cauză majoră a infarctelor. Pentru a te proteja, îți poți activa inima, poți atrage în ea sentimentele negative și energia bolnavă și apoi să ventilezi această energie în afara inimii și a corpului.

Taoiștii consideră că tălpile, centrul palmelor și vârful degetelor de la mâini și de la picioare au o legătură cu inima. Ventilarea energiei negative și bolnave presupune dirijarea energiei de la inimă în jos până la vârful degetelor de la mâini și de la picioare (fig. 7.16). Se consideră că, atunci când ventilezi energia bolnavă în jos spre degetele mâinilor și picioarelor, tălpile și degetele se conectează cu Pământul-mamă, care preia energia bolnavă și negativă, după care o poate utiliza pentru a o transforma în energie folositoare. Dacă îți exprimi energiile și emoțiile negative și le arunci din inimă asupra altcuiva, ele nu pot fi primite de Pământul-mamă și nu pot fi folosite în scopuri pozitive. În schimb, vor fi transmise altor persoane din viața ta, putându-le afecta și pe ele.

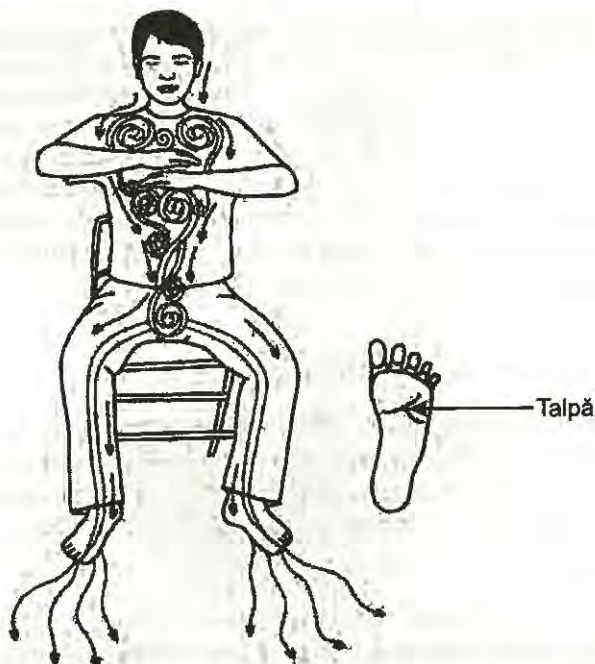


Figura 7.16. Ventilează energia bolnavă și emoțiile negative din inimă spre tălpi



Poziția și practica ventilării

Ventilarea se generează în partea de sus a diafragmei și în minte. Cu palmele răscute spre sol, ridică mâna stângă la piept, la nivelul centrului inimii, la aproximativ 4 cm de extremitatea de sus a sternului. Du mâna dreaptă deasupra stângii, în paralel cu ea, aliniind punctele lao-gong din ambele palme.

1. Rostește sunetul inimii (ho-o-o-o-o) și simte căldura din inimă cum începe să ardă, atrăgând înăuntru toate sentimentele negative.
2. Expiră această energie (folosind sunetul inimii) în timp ce lași lent ambele brațe în jos. Simte cum se consumă energiile negative. Continuă să expiri energia în jos, spre perineu, palme, călcâie și vârful degetelor de la picioare și de la mâini. Apoi percepe cum le absoarbe Pământul-mamă. Du palmele pe genunchi, cu vârful degetelor îndreptate spre degetele de la picioare. Privește în jos la degetele de la picioare și simte că prin ele iese o energie tulbure, cenușie și rece sau răcoroasă. Odihnește-te din nou. Rezervă-ți un interval mare pentru odihnă, deoarece timpul de repaus este foarte important.
3. Reia de la început, readucând ambele mâini la nivelul inimii. Exersează de 18-36 de ori, timp de 5-10 minute. Pe măsură ce te eliberezi de energiile negative murdare, bolnave, te vei simți golit, dar într-o dispoziție bună. Simte energia celestă coborând ca o lumină aurie prin cap și umplând corpul.
4. Odihnește-te o vreme. Vei simți și energia Pământului-mamă, o culoare albastră urcând prin tălpi.

Aerisirea

Când emoțiile negative provoacă stări de rău în organe, aerisirea este o altă practică potrivită pentru înlăturarea energiei nedorite. Aerisirea elimină emoțiile și energia bolnavă din toate celelalte organe (fig. 7.17). Întrucât degetele de la mâini și de la picioare sunt conectate cu toate organele și glandele (vezi fig. 7.18, p. 232), energia bolnavă tinde să stagneze în ele, provocând o senzație de amorțeală.

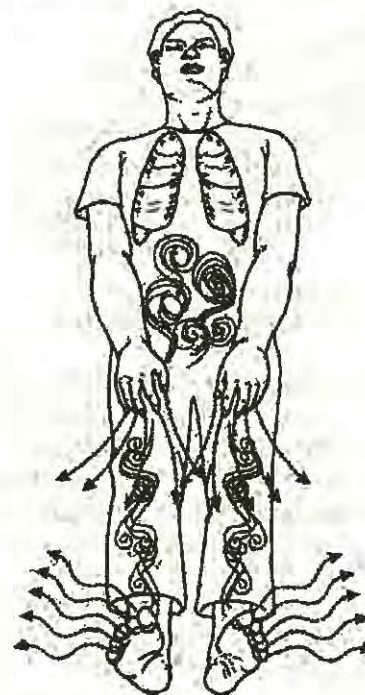


Figura 7.17. Aerisește energia bolnavă din diafragmă spre abdomenul inferior și din organe spre abdomenul inferior și în degetele de la picioare

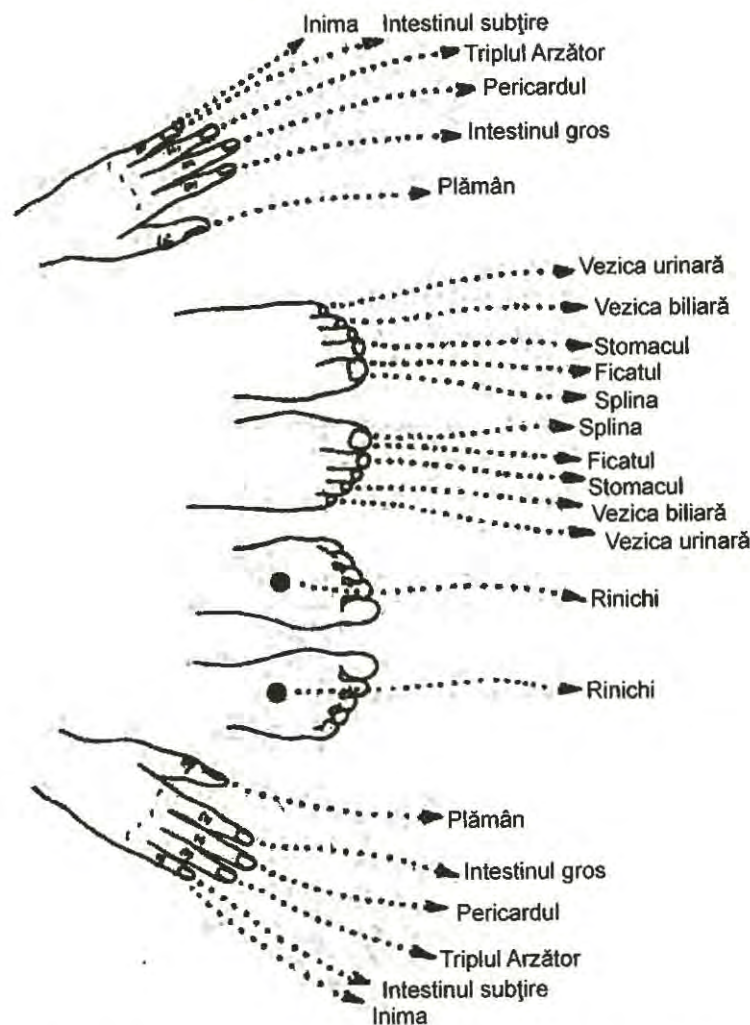


Figura 7.18. Corespondența dintre organe și degetele de la mâini și de la picioare

Rinichii sunt în legătură cu tălpile, iar vezica urinară cu degetele mici de la picioare. Frica în rinichi și în vezică va produce o încheșurare, însă tehnica aerisirii le va schimba culoarea energiei din albastru tulbure în albastru strălucitor.

Ficatul este în legătură cu degetele mari de la picioare, iar vezica biliară cu al patrulea deget de la picioare. Furia poate produce o încheșurare a culorii ficatului și a vezicii biliare, însă prin aerisire o poți schimba iarăși dintr-un verde tulbure într-un verde strălucitor, limpede.

Inima și intestinul subțire se află în legătură cu degetele mici de la mâini. Ura poate încheșura culoarea inimii și a intestinului subțire, pe care o poți transforma iarăși din roșu tulbure în roșu strălucitor, limpede.

Plămânii se află în legătură cu degetele mari de la mâini, iar intestinul gros cu cel arătător. Tristețea și depresia pot încheșura culoarea plămânilor și a intestinului gros, însă prin tehnica aerisirii va reveni de la alb tulbure la alb strălucitor, limpede.

Splina se află în legătură cu degetele mari de la picioare și stomacul cu al doilea deget de la picioare. Îngrijorarea poate încheșura culoarea splinei și stomacului, însă tehnica o va schimba înapoi din galben tulbure în galben strălucitor, limpede.

Pericardul se află în legătură cu degetele mijlocii de la mâini. Rolul pericardului este să ajute la răcorirea inimii.

Triplul Arzător se află în legătură cu inelarele. Are o conexiune strânsă cu glandele și este depozitul unde se stochează în mod obișnuit excesul de energie al tuturor organelor.



Poziția și practica aerisirii

După ce închei tehnica Ventilării descrisă mai sus, rămâi în aceeași poziție pentru a începe exercițiul Aerisirii.

1. Pune mâinile pe genunchi. Ține degetele ușor răsfirate și îndreptate spre degetele de la picioare.
 2. Cu tălpile paralele, ridică degetele de la picioare. Conștientizează zona aflată la aproximativ 5-8 cm deasupra și între cele două degete mari. Conștientizează vârful degetelor mari de la picioare, apoi toate degetele de la picioare și vârfurile degetelor de la mâini.
 3. Dacă energia bolnavă îți afectează vreun organ, vezi figura 7.18 pentru a afla ce deget corespunde organului respectiv. În timpul practicării Aerisirii poți pune accent pe acele degete de la mâini sau de la picioare ce corespund organului afectat de energia bolnavă sau emoțională, ca să poți elimina mai multă energie din corp. De exemplu, dacă ai o problemă cu inima, te poți concentra asupra degetelor mici. Simte cum energia încheșurată, cenușie iese prin aceste degete.
 4. Pronunță sunetul Triplului Arzător (hi-i-i-i-i) în jos, spre ombilic, perineu, palme, degetele de la picioare și de la mâini. Simte vibrația sunetului hi-i-i-i-i în vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare; simte cum iese prin ele.
 5. Treptat, simte că poți vedea energia emoțională bolnavă aburindă, întunecoasă, încheșurată, rece sau răcoroasă ieșind prin degetele de la picioare și de la mâini.
 6. Imaginează-ți cum devine tot mai strălucitoare. Privește în continuare punctul dintre degetele mari pentru a vedea cum energia bolnavă și sentimentele negative continuă să iasă prin ele.
 7. Conștientizează ficatul în timp ce inspiri aer proaspăt, vizualizat ca un abur verde. Privește-l cum devine de un verde strălucitor pe măsură ce umple cu lumină verde ficatul și apoi întregul corp.
 8. Conștientizează splina și pancreasul și privește-le cum strălucesc cu o lumină galbenă radioasă în timp ce inspiri un abur galben.
 9. Conștientizează plămânii și privește-i cum strălucesc cu o lumină albă în timp ce inspiri un abur alb răcoros.
 10. Conștientizează inima și privește-o cum strălucește de un roșu aprins în timp ce inspiri un abur roșu.
 11. Conștientizează rinichii, privește-i cum strălucesc cu o lumină albastră și radioasă în timp ce inspiri un abur albastru răcoros.
- Fiecare organ este o poartă pentru o anumită culoare și pentru o anumită frecvență vindecătoare. Exersează umplerea organului și apoi a întregului corp cu aburi sau cu raze de diferite culori.

12. Când ai încheiat, menține o vreme senzația culorilor pure. Vei simți și energia Pământului-mamă de un albastru blând urcând prin tălpi.

Rezumat

Exersează una sau două săptămâni cu energia Pământului-mamă înainte de a trece la stadiul următor. Cultivă o senzație puternică de răcorire și de echilibrare a energiei telurice; te va ajuta la toate nivelurile meditației taoiste și ale practicii qi gong. Toate lucrurile au nevoie de o temelie solidă pe care să fie construite și nu există o fundație mai bună decât pământul pentru a construi o practică de meditație puternică, solidă și sigură.

Multe persoane practică pur și simplu qi gong, generează căldură, se simt bine și nu adună sau nu concentrează qi-ul niciodată. Nu este o modalitate bună de a cultiva energia. Dimpotrivă, cultivarea abilității ar trebui să fie asemenea muncilor agricole. La început, țărânii plantează orezul. Apoi îl lasă să crească. Însă nu rămân aici. Trebuie să lase orezul să se coacă și apoi să-l secere la momentul potrivit, când nu ptonă. După seceris, trebuie să-l depoziteze în mod adecvat, ca să nu se ude și să nu germineze. Dacă nu îl înmagazinează corespunzător, în două săptămâni încolțește și se alege praful de el.

Unii practicanți de qi gong și de arte marțiale nu creează un loc în care să depoziteze energia în mod adecvat. Energia devine prea intensă și curge în toate direcțiile, iar ei încep să se epuizeze ori să devină emotivi sau aroganți. Tânjesco după răcoarea yin-ului; pentru asemenea practicanți este ceva obișnuit să facă abuz de sex, de alcool sau de droguri, ori să se asocieze mai mult cu persoane cu un caracter yin pronunțat, ca să le poată domina. Nu au învățat că cea mai pură, mai bună și mai echilibrată sursă de yin se găsește chiar la picioarele lor – energia Pământului-mamă.

Adevărații agricultori însă tot nu au terminat treaba cu recolta lor. Acum trebuie să mănânce orezul și să-l ducă la piață; trebuie să creeze un canal ca să transporte orezul la destinație. Dacă nu duc orezul la piață, nu este de niciun folos. La fel, odată ce energia noastră se maturizează prin practică sistematică și apoi este colectată și stocată, trebuie să o direcționăm și să ne deschidem canalele energetice astfel încât să poată circula oriunde este nevoie de ea. Altminteri, va începe să stagneze și să creeze probleme. Dacă urmezi conștiințios pașii practicii în secvență corectă, poți progresa în siguranță până la cele mai înalte niveluri.



Forța cosmică

Energia sinelui superior și Orbita Microcosmică

Marea trinitate: Cerul, Pământul și Umanitatea

Taoiștii sunt convinși că Umanitatea este la fel de vitală în „marele plan” al universului pe cât sunt și Cerul și Pământul (energiile primordiale yang și yin). Taoiștii au mai observat și că, spre deosebire de Cer și Pământ, care par să dăinuie veșnic, intervalul temporal al vieții umane fizice este limitat. Ei cred că nu întotdeauna a fost așa, că oamenii au capacitatea de a dobândi nemurirea și că starea noastră curentă de muritori este rezultatul pierderii armoniei cu natura, cu universul și cu Tao. Pentru a fi nemuritori ca Cerul și Pământul și pentru a ne îndeplini destinul de drept ca parte a Marii Treimi, nu trebuie decât să refacem această armonie.

Ce este energia sinelui superior (cosmică)?

Sufletul omenesc este o rază vie a sufletului cosmic; este ca și cum raza cosmică originară a sunetului/luminii s-ar fi divizat în șase miliarde de raze individuale sau suflete pe planeta Pământ. Iată de ce vorbim despre energia oamenilor ca despre o energie în același timp cosmică. Universul este macrocosmosul, iar oamenii sunt un microcosmos al universului. Cu cât oglindim mai exact tiparele naturale ale universului, cu atât ne aflăm mai mult în armonie cu Tao. Cu cât suntem în armonie cu Tao, cu atât ne putem deschide către, ne putem uni cu, putem absorbi și ne putem bucura de energia nelimitată a universului.

Armonia cu Tao este cheia nemuririi; de aceea înțelepții taoiști au căutat să înțeleagă aceste tipare universale și să le reflecte în propria ființă. Scopul lor era să devină procesul universului. În practică, asta însemna să învețe cum să capteze oricând energiile universale și, integrând în ființa lor această forță radioasă, să acționeze pentru a ajuta alte creaturi să-și realizeze nemurirea înăscută.

Wu-qi

Pentru a ne înțelege pe noi înșine ca microcosmos, este util să avem o imagine a modului în care se desfășoară lucrurile în macrocosmos (fig. 8.1). La început, înainte de a fi Cerul și Pământul, exista o stare de potențial nediferențiat și nemanifestat. Taoiștii îl numesc *wu-qi* sau Tao. În ideograma chineză pentru acest termen, *wu* înseamnă „nimic”, iar *qi*

înseamnă „absolut”; prin urmare, *wu-qi* reprezintă „nimicul, neantul absolut”, o stare înainte să fi existat yin și yang. *Wu-qi* nu are margini; este deschidere pură, fără obstacole, posibilitatea spațiului infinit, vasul întregului univers, invizibil și fără formă.

Yin și yang

Apoi, într-un fel sau altul, ceva s-a mișcat în *wu-qi*. *Wu-qi* a ajuns la o masă critică, a explodat și s-a manifestat. Această dualitate primordială a luat două forme: yang și yin. În prima nanosecundă de la nașterea lor din *wu-qi*, cele două forțe s-au separat, apoi au intrat în coliziune, cu un impact incomensurabil, și au fuzionat. Unirea lor a avut drept rezultat o a treia forță: qi. Fuziunea dintre yin și yang și qi-ul creat de această fuziune se numește tai chi sau „Armonia Supremă”.

Suflul primordial

Qi-ul original al universului (despre care se spune că s-a manifestat la început ca sunet și lumină lăuntrice) are multe denumiri, cum ar fi Respirația Primordială, Qi Primordial, lumină originală, lumină curată, Qi-ul Sursă, lumina creației și forța neutră. În Tao al vindecării, obținem această energie din toate cele trei forțe principale prin meditație. Pentru noi, cel mai accesibil este qi-ul original emanat din energia noastră cosmică sau a sinelui superior, deoarece vibrația lui este cea mai apropiată de sinele nostru „inferior” sau fizic și de gândirea egoului. Din această esență a sinelui superior sau cosmic suntem făcuți și noi, așa cum particulele individuale de lumină se cristalizează dintr-o undă lungă de energie. La fel, mintea funcționează alimentându-se din aceste unde cosmice invizibile de energie, chiar dacă aparent trupul este solid.

Așadar qi-ul original al universului cuprinde atât yin, cât și yang. Acesta este punctul de echilibru, fructul născut din yin și yang, rezultatul unirii lor, forța neutră sau uterul în care întreaga creație se petrece ca un joc între forțele pozitive și cele negative. Din qi-ul original al universului provin toate formele materiei și energiei. Conform teoriei Big Bang, unul dintre primele rezultate ale acestei energii au fost stelele. Multe dintre stelele de la începuturi au devenit ulterior supernove și au explodat, împrăștiindu-și particulele în spațiu. Particulele lor s-au unit cu altele provenite din alte galaxii, formând noi molecule și noi tipuri de energii.

Zece mii de lucruri: nașterea universului

Multe dintre aceste particule s-au grupat în jurul stelelor și planetelor, fiind atrase pe orbitele corpurilor cerești. La un moment dat, unele conglomerate au ajuns pe suprafața planetară. În cazul planetei noastre, unele particule au format gaze, care în cele din urmă au devenit atmosfera Pământului. Altele au alcătuit stratul incipient al solului, făcând posibilă viața plantelor. În aceste circumstanțe unice s-au creat condițiile favorabile apariției vieții și în cele din urmă, pe lângă plante și animale, au apărut și oamenii. Într-un fel, putem spune că suntem copiii stelelor. Esențele și elementele care ne alcătuiesc trupul sunt absorbite din praful original care a dat naștere stelelor, iar mintea noastră este luminată de inteligența vie a cerurilor, un model stelar întipărit în codul genetic individual în momentul concepției.

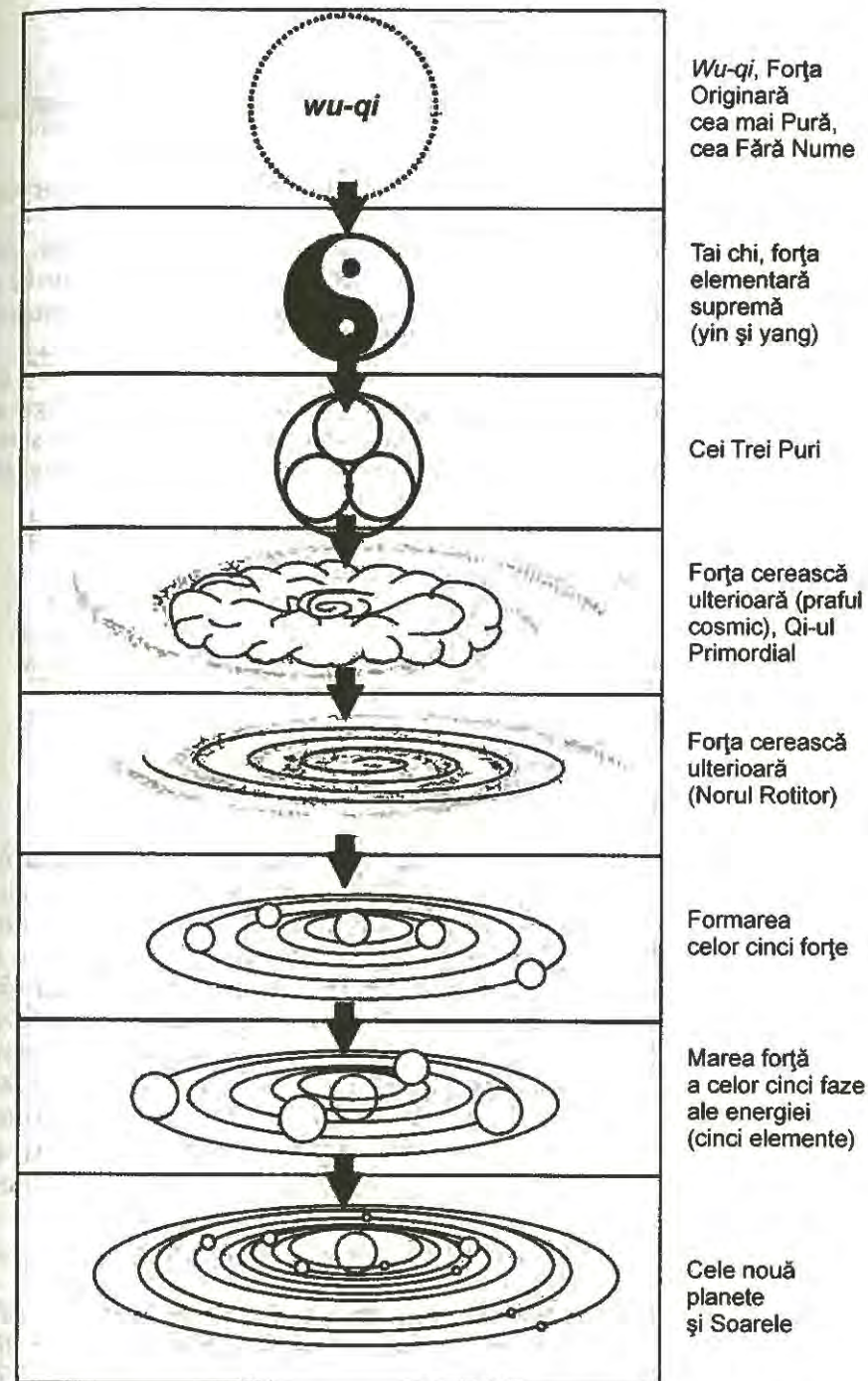


Figura 8.1. Wu-qi, yin, yang, cele cinci forțe și cele cinci faze ale energiei

Cerul, Pământul și Umanitatea : Cei Trei Puri

Umanitatea, Cerul și Pământul, toate trei sunt legate una de alta, și stăpânul lor este inima.

Huai-nan-tze, capitolul 7, „Despre suflul și spiritul esenței seminale”

În primele scrieri taoiste ale lui Huang Di, Lao Zi, Chuang Tzu și în *I-Qing*, datate începând din jurul anului 2500 î.e.n., primele trei forțe ieșite din *wu-qi* erau numite Cer, Pământ și Umanitate – sau yang-ul primordial, yin-ul primordial și lumina primordială sau *qi*-ul original (fig. 8.2).

La vreo șapte sute de ani după Lao Zi (puțin după anul 100 e.n.), budismul a ajuns în China. Era prima oară în istorie când taoiștii trebuiau să concureze cu o religie nouă și străină pentru a obține sprijinul și favorurile imperiale. Din tradiția filosofică și mediativă a taoismului s-au născut ramuri noi sub forma unor mișcări religioase organizate și secte taoiste.

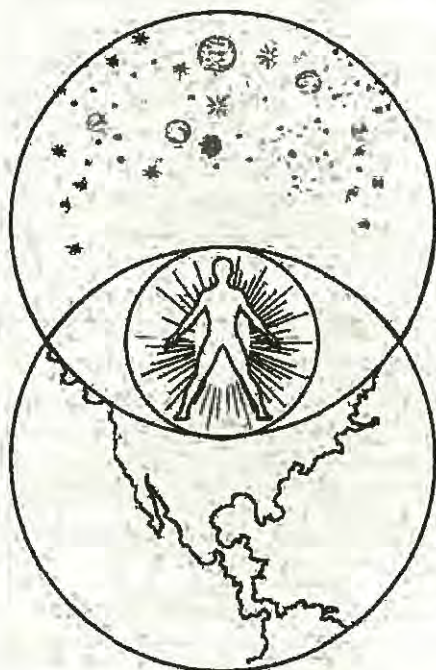


Figura 8.2. Cei Trei Puri : Cerul, Pământul și Umanitatea

Multe dintre energiile recunoscute anterior ca forțe impersonale ale naturii au fost transformate în zeități ce puteau concura cu divinitățile pitorești importate din India. Astfel, în scrierile lui Chang Tao-ling (despre care se spune că a primit informații de la Lao Zi pe căi spirituale), fondatorul taoismului religios și primul lider taoist al sectei Maestrului Ceresc, energiile Cerului, Pământului și Umanității au devenit cunoscute drept Cei Trei Puri, stăpânii Cerului, Pământului și Umanității. Chang Tao-ling a afirmat și că, dacă primești aceste trei spirite în microcosmosul corpului, devii un fiu al lui Tao.

1. Tripla unitate (sau Cei Trei Puri) gravitează în jurul *wu-qi*.

2. Cele cinci mari forțe gravitează în jurul triplei unități.

4. Cele 28 de constelații gravitează în jurul Stelei Polare.

5. Soarele gravitează în jurul Stelei Polare.

3. Steaua Polară gravitează în jurul celor cinci mari forțe.

6. Planetele gravitează în jurul soarelui.

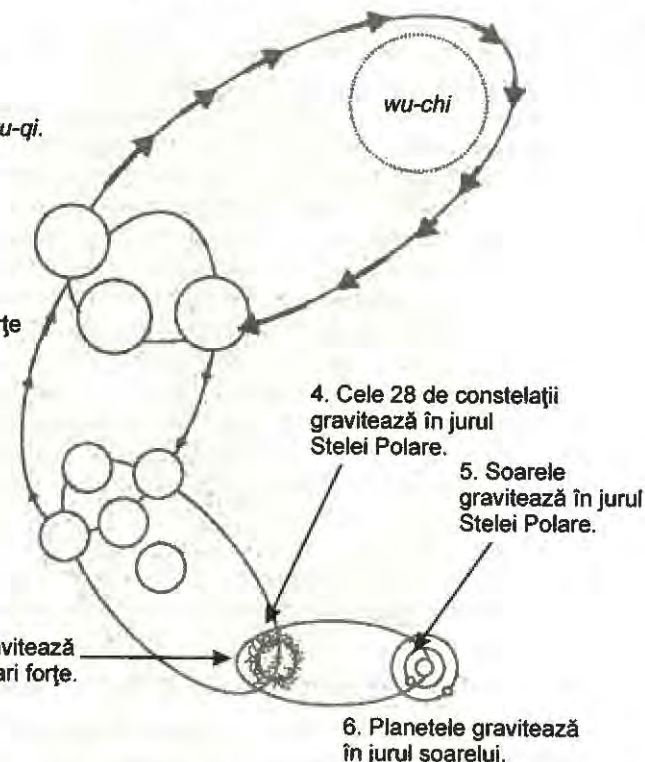


Figura 8.3. Orbita Universului

În taoismul religios (*tao-na*), Cei Trei Puri sunt divinizați ca cei trei zei supremi ai pantheonului taoist și sălășluiesc în cel mai înalt dintre cele nouă niveluri ale tăramurilor cerești. De asemenea, se spune că Cei Trei Puri există ca stele gigantice în centrul universului, de unde își radiază constant *qi*-ul ce impregnează totul în timp și spațiu (fig. 8.3). Datorită popularității taoismului religios, în numeroase ramuri ale taoismului numele Celor Trei Puri au devenit sinonime cu Cerul, Pământul și Umanitatea. Cu toate acestea, chiar dacă desemnăm frecvent aceste forțe prin denumirea Cei Trei Puri, sistemul Tao pentru vindecare nu le consideră neapărat zeități. Le poți înțelege ca energii primordiale explicabile în limbajul fizicii și astronomiei. Oricum, important nu este ce crezi, ci sentimentul că trăiești experiența energiei cosmice care îți saturează ființa vie în fiecare moment. Alchimia taoistă este o metodă de a-ți redobândi sensibilitatea în tiparele mișcării energiei în corpurile tale subtile.

Universul ca hologramă

Pe parcursul ultimului secol (și îndeosebi în ultimii 25 de ani), noile descoperiri din fizică și din biologie au transformat radical modul în care savanții privesc universul și au apropiat taoismul de fizică. Viziunea mecanică, newtoniană asupra universului, în care totul – de la atomi la planete – este văzut ca fiind alcătuit din obiecte solide separate, s-a risipit în lumina teoriei relativității și a câmpului. Entitățile numite înainte „lucruri” sunt privite acum ca unde și particule; lumea noastră nu este constituită din obiecte solide, ci din tipare de interconexiuni asemenea undelor. Universul este înțeles acum ca o rețea dinamică

de tipare energetice întrepesute ce are drept fundament o ordine subiacentă, chiar dacă nemanifestată. Întregul univers este considerat un întreg inseparabil și interconectat.

Ann Brennan, fiziciană devenită metafiziciană, spune în cartea *Mâini tămăduitoare*: „Dacă universul este alcătuit într-adevăr dintr-o asemenea rețea, nu există (logic) părți. Prin urmare, nu suntem părți separate ale unui întreg. Suntem un întreg”.

În 1971, Dennis Gabor a primit Premiul Nobel pentru construirea primei holograme, care în esență este o fotografie tridimensională făcută din lumină. Fiecare parte a hologramei este o reflexie exactă a întregului și fiecare parte va reconstrui întreaga imagine. În cartea sa *The Implicate Order*, fizicianul David susține că modelul hologramei este cea mai bună metodă pentru înțelegerea viziunii holiste asupra universului.

Biologi contemporani, de exemplu, Karl Pribram, formulează teorii conform cărora creierul nostru funcționează holografic – structurează și transmite impresii senzoriale în întregul sistem, astfel încât fiecare fragment poate reconstrui imaginea completă a întregului. Dr. Pribram continuă aplicând același model holografic al activității creierului pentru a descrie și modul în care funcționează universul. Universul este ca o hologramă, fiecare parte a universului reflectă întregul. Evenimente ce par separate în timp și spațiu sunt, de fapt, simultane și se petrec pretutindeni în timp și în spațiu. Această teorie coincide cu ideea taoistă conform căreia toate energiile sau „zeitățile” din ceruri există simultan și în microcosmosul corpului omenesc. Prin urmare, Cei Trei Puri nu există doar într-o regiune îndepărtată a universului; sunt mereu prezenți și în noi. Fac parte integrantă din fiecare om.

Orbita Microcosmică : o oglindă a universului în corp

În limba chineză, Orbita Microcosmică se numește *hsiao jou-tien* (pronunțat *șao jo tien*). Expresia se poate traduce prin „Micul Circuit Ceresc”. Pentru taoiști, cosmosul are nouă niveluri sau dimensiuni, iar cerurile se oglindesc perfect în corpul uman. Cerul Mic este denumirea chineză echivalentă pentru „microcosmos”; este modul taoist de a spune „precum în cer, așa și pe pământ” – cum este în univers, așa este și în corpul omenesc. Practica dirijării luminii/energiei de-a lungul Orbitei Microcosmice este o cale de conectare a acestor dimensiuni diferite ale noastre, de reunire a universului nostru interior cu universul exterior (fig. 8.4).

Cei Trei Puri stăpânii celor trei dan-tien-uri : În taoismul religios, Cei Trei Puri se numeau în mod tradițional și stăpânii sau împărații celor trei *dan-tien-uri* (Câmpurile de Cinabru sau Câmpurile Elixirului), principalele trei puncte focale din corpul omenesc pentru transformarea alchimică a energiei. Se spune că Cei Trei Puri sălășluiesc și conduc aceste trei locuri în interiorul fiecărui individ : *dan-tien-ul superior*, sau Palatul Ni-wan, în creier ; *dan-tien-ul mijlociu*, sau Palatul Purpuriu, în inimă ; și *dan-tien-ul inferior*, sau Curtea Galbenă, în zona ombilicală.

Cei Trei Puri devin Cele Trei Comori în Om : La nivelul uman, Cei Trei Puri devin Cele Trei Comori (vezi fig. 8.5, p. 241) : *jing* (esența corpului și energia sexuală), *qi* (energia vitală) și *shen* (spirit). *Shen* este cea mai subtilă și mai intangibilă dintre Cele Trei Comori și de aceea corespunde *dan-tien-ului superior* și forței Cerului ; este predominant yang. *Qi*, suflul vital al energiei vieții, este mai subtil decât *jing*, dar mai condensat decât *shen*. *Qi* corespunde *dan-tien-ului median*, sufletul, și energiei sinelui superior/cosmic. *Jing*, esența vieții și energiei noastre sexuale, corespunde *dan-tien-ului inferior*. Fiind cea mai condensată dintre Cele Trei Comori, se află în relație cu forța Pământului și este preponderent yin. Toate comorile au aspecte yin și yang, deoarece chiar și yin-ul pur conține o sămânță de yang, care va crește odată cu dezvoltarea yin-ului. În consecință, planeta fizică a Pământului-mamă are drept corespondent componenta Spiritului-tată al pământului.

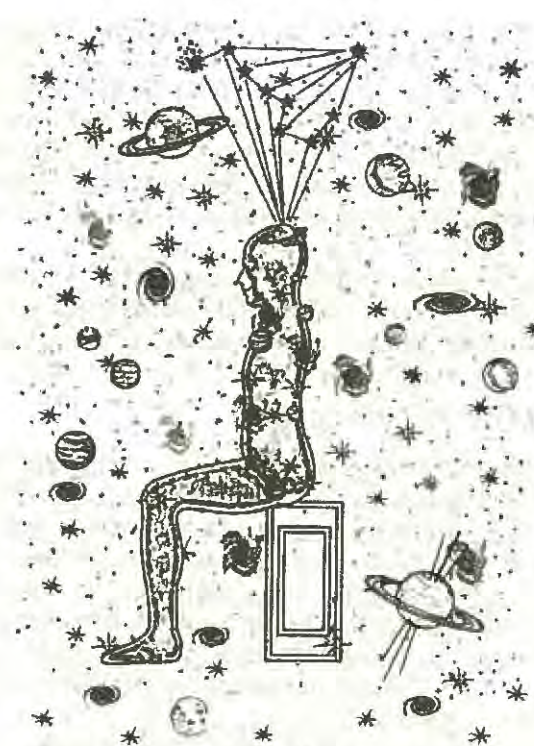


Figura 8.4. Dumnezeu există în noi : universul interior și universul exterior

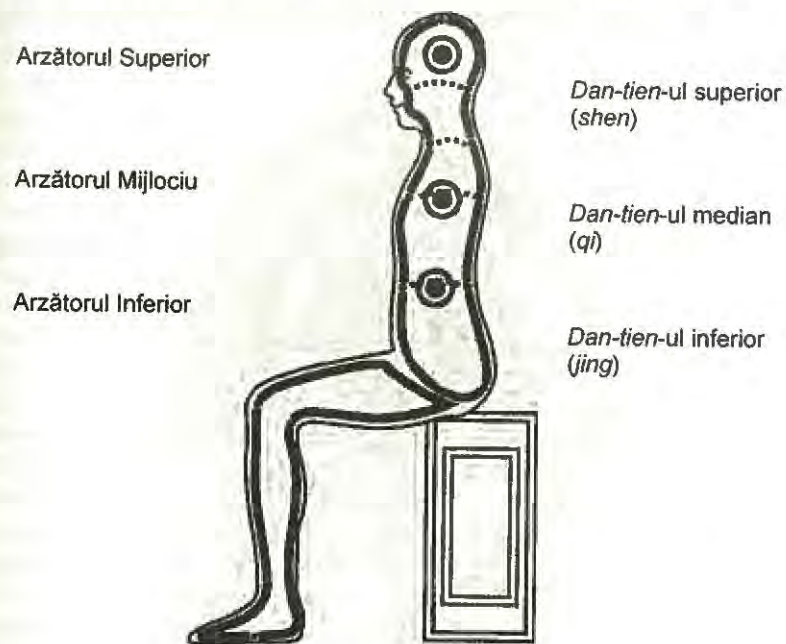


Figura 8.5. Trei dan-tien-uri

Mai există și un set de corespondențe între Cer, Pământ, Umanitate și organele corpului. Este conceptul Triplului Arzător din medicina chineză, care împarte corpul omenesc în trei zone de activitate energetică. În această schemă, *shen* corespunde părților corpului de la diafragmă în sus, inimii și Cerului; *qi* corespunde zonei dintre diafragmă și ombilic, stomacului/splinei și Umanității; iar *jing*, părților din corp aflate mai jos de ombilic, rinichilor și Pământului. *Qi* gong, plantele medicinale, nutriția bazată pe cele cinci elemente, meditația, *qi* nei tsang și acupunctura ajută la reglarea echilibrului între aceste trei centre ale corpului omenesc.

Deși cele Trei Arzătoare reglează activitatea organelor vitale, substanțele vitale *jing*, *qi* și *shen* nu sunt rafinate, purificate și transformate prin metoda de dezvoltare spirituală a alchimiei interne taoiste decât în cazanele alchimice ale celor trei *dan-tien*-uri sau Câmpuri ale Elixirului.

Geneza umană reflectă evoluția cosmică

Geneza noastră personală urmează un tipar similar cu cel al începutului universului. Înaintea concepției, nu eram nimic (*wu-qi*). În sufletul cosmic s-a înfiripat spontan dorința unei nașteri umane. Apoi tatăl (energia yang) și mama (energia yin) fiecăruia dintre noi au făcut dragoste și esențele lor orgasmice yin și yang s-au combinat, creând o celulă cu totul nouă numită zigot, formată din ambele energii (*tai chi*). *Qi*-ul nostru vital, cu o individualitate unică, creat din această unire a ovulului cu spermatozoidul (*qi*-ul original), a acționat trilioanele de diviziuni celulare (cele zece mii de lucruri) survenite după fertilizare, până când celula s-a multiplicat în numărul incalculabil de celule care alcătuiesc omul, cu formă, energie și inteligență.

Cel mai important *qi* din corp este *qi*-ul original (*yuan-qi*). *Qi*-ul nostru original este acel *qi* din microcosmosul corpului care corespunde în cea mai mare măsură energiei sinelui superior (cosmic) la nivel microcosmic. Să ne amintim că această energie a sinelui superior (*qi* cosmic) mai este numită și *qi*-ul original al Universului (fig. 8.6).

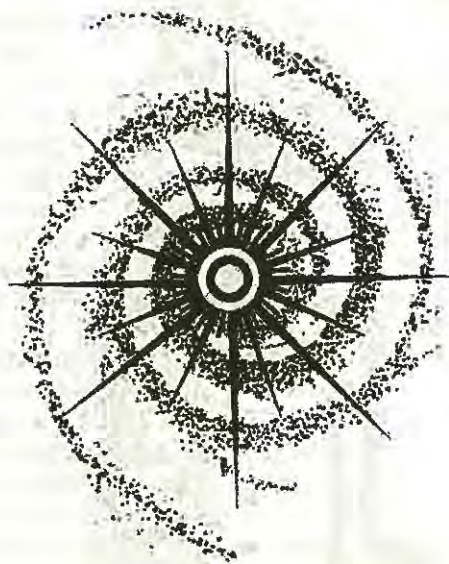


Figura 8.6. *Qi*-ul cosmic

Qi-ul cosmic ne alimentează zilnic

Alimentele și aerul derivă din qi-ul cosmic: Pentru a ne susține viața și a ne reumple *qi*-ul original, trebuie să absorbim zilnic alte forme de *qi* sau energie. Mare parte din *qi*-ul ingerat provine din alimentele și apa pe care le consumăm. Toate alimentele își au originea în viața vegetală, care la rândul său își derivă energia din sol, atmosferă și lumină. Prin urmare, toate formele de hrană pe care le consumăm au legătură cu *qi*-ul cosmic.

Ionii – dieta noastră subtilă: Preluăm *qi* cosmic și din aerul pe care îl respirăm, în principal sub forma oxigenului, însă în aer există și o formă mai subtilă și mai puțin înțeleasă de *qi*, vitală pentru sănătatea tuturor proceselor corporale. Ionii sunt particule cu sarcină electrică esențiale pentru funcționarea sistemului nervos și a circulației sangvine. Sarcinile electrice ale ionilor sunt conduse în corp prin electroliți sau săruri, ca potasiul, calciul și sodiul.

Deși aceste substanțe ajung în corp în primul rând prin alimente și lichide, ele interacționează cu și sunt afectate de ionii din atmosferă. Sarcina electrică a pământului este pozitivă. Pentru a o ține în echilibru și a menține un randament uman optim, avem nevoie de ioni negativi. În aerul din munți și păduri, lângă oceane, râuri și cascade, după furtuni și în grote se găsesc ioni negativi din abundență. Iată de ce înțelepții din toate tradițiile caută de obicei să trăiască în natură: deoarece *qi*-ul naturii este puternic, este propice clarității, sănătății și calmului, factori care alimentează creșterea spirituală și meditația.

Totuși, în orașele poluate și în majoritatea locuințelor, nivelul ionilor poate ajunge aproape de zero. Când se întâmplă asta, oamenii se simt adesea moleșiți sau vlăguți de energie; dispoziția sufletească negativă este o altă reacție obișnuită. Multe persoane utilizează aparate numite ionizatori, „surse de ioni” ce pompează milioane de ioni negativi în aer și ajută la refacerea echilibrului ionic din atmosfera caselor și birourilor.

Taoiștii au descoperit că inspirarea ionilor, a particulelor cosmice și a esenței *qi*-ului exclusiv în plămâni îngreunează asimilarea și utilizarea acestor energii de către corp. Cea mai eficientă cale de a le absorbi este prin principalii centri energetici – gura, saliva și pielea (fig. 8.7). Când suntem tineri și sănătoși, putem absorbi ioni prin întregul corp, în special prin piele, palme, punctul dintre sprâncene și salivă (care îi atrag). Când forța noastră originală slăbește și pierdem prea multă energie sexuală, ne este mai greu să preluăm ionii din aer prin piele și prin acești centri. Învățând să deschidem centrii energetici și porii pielii prin meditație și prin practicile *qi* gong, putem să absorbim mai mult *qi* și, prin urmare, să ne menținem mai sănătoși.

Cele trei forțe – hrană pentru meditație: Prin urmare, există numeroase forme de *qi*, atât vizibile, cât și invizibile, de care noi, oamenii, avem nevoie ca să rămânem sănătoși și echilibrați. Fără știrea ta, indiferent de nivelul cunoștințelor sau de credințe, indiferent de vârstă, culoare sau sex, trei forțe îți furnizează continuu energie vitală. Aceasta este oferită necondiționat, indiferent că ești bun sau rău, tânăr sau bătrân, sărac sau bogat. Singura întrebare este în ce măsură ești capabil să o folosești.

Toți marii înțelepți și-au dat seama de acest lucru. Isus a spus: „Nu doar cu pâine trăiește omul”. Budiștii tibetani vorbesc despre yoghini care nu mai au nevoie de mâncarea obișnuită, ci trăiesc din „hrana meditației”. La fel, la nivelurile superioare ale meditației *kan* și *li*, unii taoiști sunt capabili să renunțe la mâncarea obișnuită și trăiesc numai din *qi* cosmic. Cea mai importantă misiune a unui adevărat maestru taoist este să te ajute să simți *qi*-ul și să înveți să absorbi substanțele nutritive subtile fizice, energetice și spirituale din jur în orice moment.

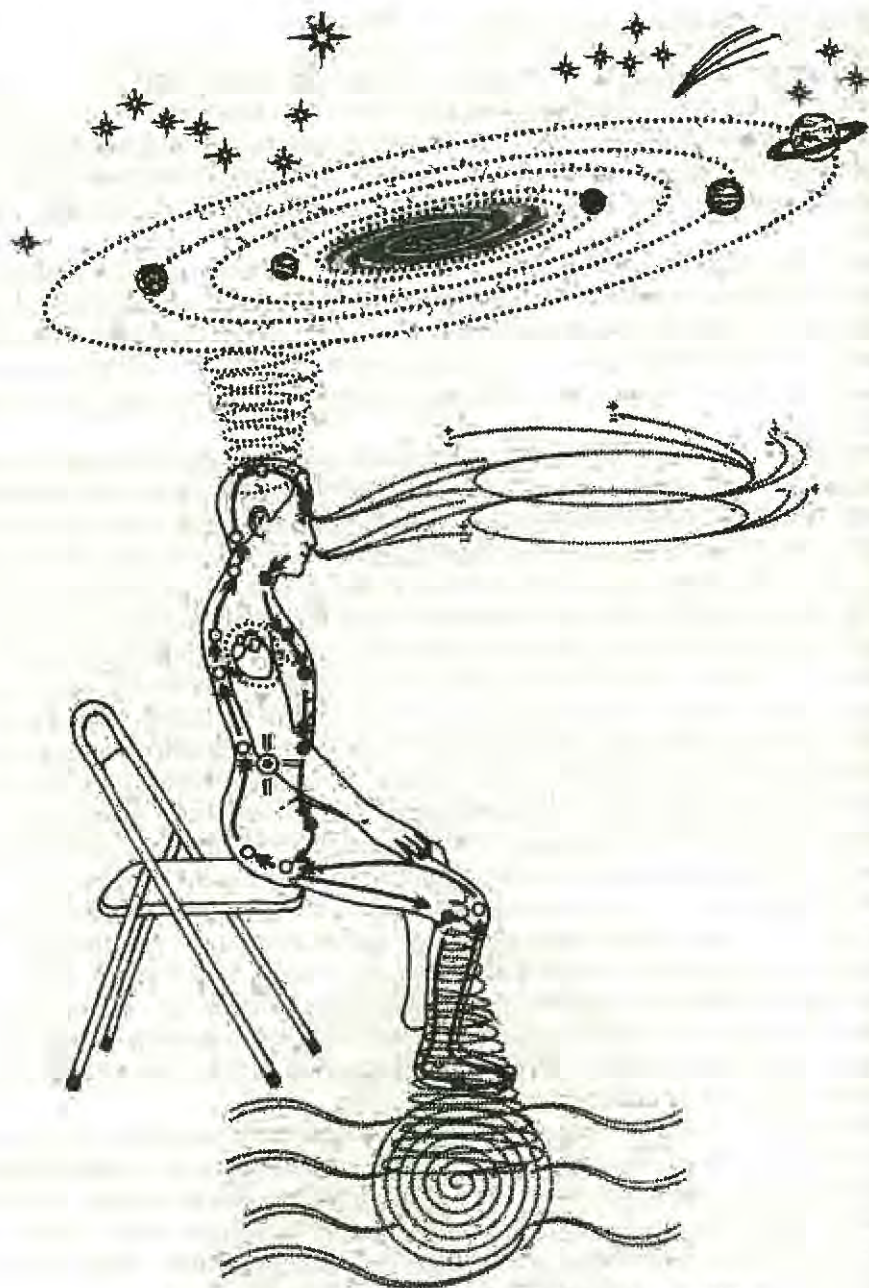


Figura 8.7. Absoarbe qi prin principalii centri energetici

Mulți dintre taoiștii din vechime au fost și mari filosofi. Le plăcea să explice teorii despre originile vieții și ale universului și să exploreze intelectual nesfârșitele corespondențe dintre microcosmos și macrocosmos, dintre oameni și univers. Și acestea sunt importante și utile până la un punct, însă dacă nu ești în stare să le pui în practică și să înveți cum se întrebuințează, nu îți vor adăuga niciun minut la viață, nici nu te vor ajuta în ceasul morții.

Utilizarea energiei cosmice/a sinelui superior în meditație

Lumina creației

Lumina creației, lumina originară, saturează în continuare universul și așteaptă să o captăm. La un nivel subtil, poți învăța cum să intri în legătură cu această lumină a creației a qi-ului cosmic în meditație prin punctul dintre sprâncene, palme și pielea întregului corp și apoi să o absorbi în sistemul tău. Aparatele respirator și digestiv iau energia din exterior, o procesează și apoi o trimit în inimă, de unde este distribuită spre toate celulele corpului prin intermediul circulației sangvine. În același fel putem absorbi qi-ul cosmic, trimițându-l în Cazanul Inferior la omilic, unde va fi „digerat” și distribuit în toate părțile corpului prin canalele energetice.

Această lumină strălucește din forță către noi. O poți percepe cu ochiul lăuntric ca pe un nor binevoitor de lumină aurie sau ca pe o pulbere aurie luminoasă, particule foarte fine sau unde de lumină ce plutesc în spațiu în fața ta la nivelul ochilor și se propagă, de asemenea, din inimă. Intrând în legătură cu energia cosmică/a sinelui superior prin meditație, îți poți întări și reîmprospăta mintea și spiritul, dar îți poți și încărca și reface qi-ul originar stocat între rinichi și omilic.

Tot absorbirea qi-ului cosmic îți va intensifica practica meditațiilor Surâsului Interior și Orbitei Microcosmice. Utilizarea minții pentru absorbirea frecvențelor luminii din surse externe stimulează activarea luminii lăuntrice sau a sufletului tău. Prin simpla conectare la frecvențele luminii începem să trezim aceste părți din noi; legătura cu energia sinelui superior (cosmică) determină o creștere a energiei corespunzătoare pe plan uman. Abia atunci când ajungi la practicile de meditație superioare *kan* și *li* ești capabil să-ți atingi adevăratul nivel al sufletului tău, unde te contopești cu adevărat cu aceste energii. Dacă energia cerească este legată de corpul spiritual și energia pământească este legată de cel fizic, atunci qi-ul umanității sau cosmic este asociat la rândul lui cu „corpul sufletesc” sau „corpul energetic”. La nivelurile inferioare *kan* și *li* operezi cu propriile energii la un nivel sufletesc primordial, la nivelul qi-ului prenatal.

Aici, la nivelul inițial al Orbitei Microcosmice, de-abia începem să avem experiența acestor energii, așa că de obicei începem prin a ne conecta la un nivel mental mai simplu de vizualizare și de concentrare interioară.

Sinele superior: protector și sfătuitor

Odată puse bazele forței originare, te vei conecta automat cu sinele superior. Sinele superior este cu noi încă din momentul nașterii, însă nu îl conștientizăm. Trebuie să ne recultivăm legătura cu el. Dacă am pierdut prea multă energie sexuală, legătura vitală cu el devine tot mai slabă. Când simți forța originară în zona omilicală și lumina aurie în punctul dintre sprâncene, surăde și conștientizează spațiul situat la 2-3,5 m deasupra capului tău. Este posibil să simți o forță sau o lumină deasupra ta. Lasă pur și simplu această forță sau lumină să prindă formă. Poate fi orice formă sau culoare. Ține minte forma, astfel încât data viitoare să o poți evoca mult mai repede. Lasă forma să se apropie treptat și să te atingă. Simte că ai o legătură strânsă cu ea. Locul pe care îl atinge ar putea fi deschis, astfel încât poți să accepți energia sinelui superior și să o contopești cu forța originară acolo. Locul atins de sinele superior va servi drept punct de legătură strânsă între tine și sinele superior.

Acest sine superior îți poate oferi sfaturi, protecție și îndrumare în viață. Încearcă să-ți simți prezența constant.

Exercițiu: simte energia cosmică/a sinelui superior de-a lungul Orbitei Microcosmice

Acum, pe lângă faptul că primești energia pământului și o contopești cu qi-ul original, vei învăța cum să te conectezi și să absorbi qi-ul sinelui superior (cosmic) prin poarta punctului dintre sprâncene. Vei începe acest proces cu Surâsul Cosmic Interior, o practică îmbunătățită a Surâsului Interior de bază. Apoi, după încălzirea Cuptorului și conectarea la energia Pământului-mamă, vei activa punctul dintre sprâncene, vei atrage lumina aurie a energiei cosmice/a sinelui superior și o vei extinde astfel încât să formeze o sferă sau un scut protector în jurul corpului. După aceea vei combina lumina aurie cu qi-ul original și vei dirija lumina aurie sau Elixirul de Aur de-a lungul Orbitei Microcosmice. Ultima practică prezentată în capitolul de față te învață cum să conectezi *dan-tien*-ul superior (sau Câmpul Elixirului superior) cu *dan-tien*-ul median (sau Câmpul Elixirului median).



Exerciții pregătitoare



Încălzirea qi gong

1. Începe prin destinderea coloanei cu ajutorul încălzirilor qi gong : Respirația Spinală, Gâtul Cocorului, Gâtul Broaștei-Testoase, scuturarea coloanei vertebrale și balansarea coloanei vertebrale.
2. Odihnește-te. Simte-ți coloana relaxându-se. Când inspiri, imaginează-ți că absorbi un abur alb spre ombilic și că îl aduni în vârful coccisului, apoi îl ridici pe coloană ca să purifice, să curățe și să lumineze coloana vertebrală. Când expiri, simte că scoți din coloană toate impuritățile sub forma unui abur cenușiu tulbure. Te va ajuta să-ți întărești oasele.
3. Conștientizează un abur auriu în fața ta. Inspiră ; adună și comprimă aburul de lumină aurie în gură și du-l în jos sau înghite-l până în ombilic de câteva ori. Adună-l în vârful coccisului, ca mai sus, și rotește-l sub forma unei sfere aurii de qi de 9-18 ori. Apoi ridică-l de-a lungul coloanei vertebrale, ca să purifice, să curățe și să lumineze măduva spinării. Când expiri, simte că elimini din coloană toate impuritățile sub forma unui abur cenușiu tulbure. Repetă de 9-18 ori.



Cele Șase Sunete Vindecătoare

Repetă de 2-3 ori fiecare dintre cele Șase Sunete Vindecătoare pentru a înlătura emoțiile, a încălzi organele și a-ți pregăti corpul să primească energie proaspătă, pură.



Surâsul Cosmic Interior

Această versiune simplă a Surâsului Interior relaxează al treilea ochi astfel încât să poți atrage forța sinelui superior direct în corp. Pentru descrierea detaliată a Surâsului Interior de bază, vezi capitolul 3.

În practicile taoiste este foarte important să trezim „ochiul minții”, pentru a putea simți și vedea organele interne, glandele, structura oaselor și măduva. Astfel, ne vom îmbunătăți semnificativ starea măduvei și vom stimula, de asemenea, transformarea emoțiilor negative în emoții pozitive.

Organele, glandele și scheletul nu sunt doar esența condensată a forței cosmice, ci și un canal prin care primim această forță. La fel ca cristalele de cuarț, oasele au proprietăți piezoelectrice care servesc la amplificarea și la receptarea forței sinelui superior. În timp ce studiezi diagramele anatomice din această carte, încearcă să simți organele, glandele și oasele.

1. Așază-te corect, cu coloana vertebrală destinsă, dar dreaptă. Du ușor capul în față și trage bărbia în piept. Masează punctul dintre sprâncene cu degetele. Apoi du palmele în poală (dreapta deasupra). Închide ochii. Relaxează al treilea ochi și perineul în timp ce contractezi ușor organele sexuale și anusul.
2. Conștientizează energia sinelui superior (cosmică) din fața ta. Surâde și relaxează punctul dintre sprâncene. Inspiră contractând ușor nările ; simultan, contractă ușor și destinde mușchii ochilor într-o mișcare ritmică. Respiră lent și profund. Simte contracțiile amplificând o senzație pulsatorie pe care începi să o percepi în punctul dintre sprâncene. Simte o forță de absorbție în punctul dintre sprâncene și că lumina aurie a forței cosmice intră prin punctul dintre sprâncene și este absorbită de acesta.
3. Începe să surâzi în jos spre față, bărbie și pomeți, ridicând colțurile gurii. Simte lumina aurie curgând în locurile asupra cărora îți îndrepți atenția și umple aceste locuri cu energia dragostei.
4. Lasă energia surâzătoare să se răspândească în jos prin gât la timus, care vorbește direct sinelui superior. Simte timusul deschizându-se ca o floare. Continuă să surâzi în cutia toracică, începând de la coastele de sus și coborând spre coastele false. Surâde mai profund, în măduvă, și mulțumește-i măduvei că produce globule albe, o parte vitală a sistemului imunitar.
5. Surâde inimii și simte-o că se deschide ca o floare. Simte bucuria și fericirea ce radiază din centrul ei și se răspândesc spre toate celelalte organe.
6. Propagă această bucurie în plămâni, ficat, pancreas, splină și rinichi. Surâde acestor zone.
7. Surâde organelor sexuale. (Taoiștii le recunosc rinichilor și organelor sexuale un rol direct în producerea măduvei.)
8. Îndreaptă-ți atenția înapoi spre al treilea ochi. Rotește-ți ochii și simte-i cum îți stimulează creierul. Surâde și simte craniul respirând. Atrage qi-ul cosmic în măduvă.
9. Surâde vertebrelor cervicale una câte una. Simte că respiră în fiecare și că vertebrelle absorb qi-ul cosmic din exterior în coloană și în măduvă.
10. Surâde vertebrelor toracice. Simte cum respiri în fiecare dintre ele și că vertebrelle absorb qi-ul cosmic în măduvă.
11. Surâde vertebrelor lombare. Simte-le respirând și absorbind qi-ul cosmic.
12. Surâde sacrumului și șoldurilor. Simte-le că respiră și atrag qi-ul cosmic profund în măduvă.
13. Surâde femurilor, tibiilor, peroneelor și oaselor din laba piciorului. Simte-le că respiră și absorb qi-ul cosmic în măduvă.
14. La sfârșit, surâde ombilicului. Poți folosi mâinile pentru a acoperi și a facilita încălzirea acestuia, fortificând totodată forța originală. Când acoperă ombilicul cu palmele,

bărbații pun palma stângă peste cea dreaptă; femeile pun palma dreaptă peste cea stângă. Rotește mental în spirală în orice direcție energia caldă din ombilic. (Concentrează-te la aproximativ 4 cm în spatele ombilicului.) Surâde qi-ului original.



Meditația Orbitei Microcosmice cu energie cosmică



Încălzirea Cuptorului: generarea și colectarea forței

Asigură-te că simți forța originală activându-se înainte să treci la celelalte etape ale acestei meditații.

1. Practică respirația-muget de 18-36 de ori.
2. Activează-ți rinichii. Simte cum se încălzește Poarta Vieții, situată între rinichi și ombilic. Rotește energia în spirală cu mâinile și corpul în rinichi și în Poarta Vieții.
3. Activează-ți organele sexuale. Inspiră în centrul sexual. Când expiri, simte cum elimini toxinele, reținând totodată în centrul sexual esența energetică a respirației. Fă apoi o pauză. Simte energia că se dilată și se propagă în exterior. Inspiră și expiră de cel puțin 18 ori în acest fel. Apoi lovește ușor centrul sexual cu vârfurile degetelor pentru a trezi energia.
4. Acum odihnește-te un moment. Simte ombilicul cald. Simte rinichii și Poarta Vieții calde. Simte centrul sexual cald. Când inspiri, simte organele sexuale, perineul și anusul ridicându-se foarte ușor spre forța originală.

Imaginează-ți Qi-ul Original
ca având nas și gură prin care respiră.



Figura 8.8. Încălzirea Cuptorului de qi

5. Expiră și împinge diafragma în jos. Simte presiunea acumulându-se în *dan-tien*. Imaginează-ți forța originală având gură și nas și respirând în punctul respectiv (fig. 8.8). Acum contractă ușor mușchii circulari ai irisului și mușchii din jurul ochilor. Concomitent, inspiră delicat și contractă mușchii nărilor, ca și cum ai mirosi un parfum plăcut. Contractă și relaxează astfel mușchii ochilor și ai nasului și simte cum aceste contracții amplifică pulsul în *dan-tien*. Concomitent, simte pulsația în organele sexuale. Aceste pulsații se combină, contractând, dilatând, creând o forță de absorbție și atrăgând energia sexuală în forța originală la nivelul *dan-tien*-ului. Simte energia circulând în corp. Încălzește astfel cuptorul cel puțin 10 minute.



Circulația Orbitei Microcosmice de bază

Direcționează qi-ul din *dan-tien* în afară, spre ombilic. Apoi aplică orice metodă dorești pentru a dirija de câteva ori qi-ul de-a lungul circuitului de bază al Orbitei Microcosmice. Astfel vei crea o matrice în care vei primi energia pământului și forțele cosmice.



Cum să simți energia Pământului-mamă

1. Masează palmele și tălpile. Lasă-ți brațele pe lângă corp, cu palmele răsucite spre sol, sprijină-te bine în tălpi. Conștientizează punctul *hui-yin* (Canalul Concepției 1) din perineu.
2. În scurt timp vei începe să simți că palmele și tălpile respiră singure. Simultan, vei simți organul sexual și punctul *hui-yin* (perineul) că încep în mod natural să se contracte și să se destindă succesiv, pulsând. Dacă nu reușești să simți aceste senzații, sincronizează-ți respirația cu pulsul. Repetă de 9-18 ori. Apoi expiră și odihnește-te.
3. Concentrează-ți aproximativ 95% din puterea minții asupra forței originare din spatele ombilicului și circa 5% asupra celor cinci porți ale pământului (perineu, palme și tălpi, anus și orificiul genital). Simte-te împământat, conectat la pământ. Relaxează-te și vei simți din nou pulsația. Las-o să ajungă în *dan-tien* în timp ce inspiri prin cele cinci porți ale pământului (fig. 8.9).
4. Simte sfera de qi dilatându-se în *dan-tien* și umplând întreaga zonă dintre ombilic, rinichi și centrul sexual. *Dan-tien*-ul este conectat acum cu Pământul; corpul tău se simte conectat la corpul Pământului-mamă. Simte energia Pământului-mamă întărind Cuptorul și sporind energia originală din *dan-tien*. Când sfera de qi din forța originală se umple, ar trebui să activeze automat punctul dintre sprâncene. Alternativ, te poți concentra puțin asupra punctului dintre sprâncene până când îl simți pulsând.

Simte forța originală cum respiră.

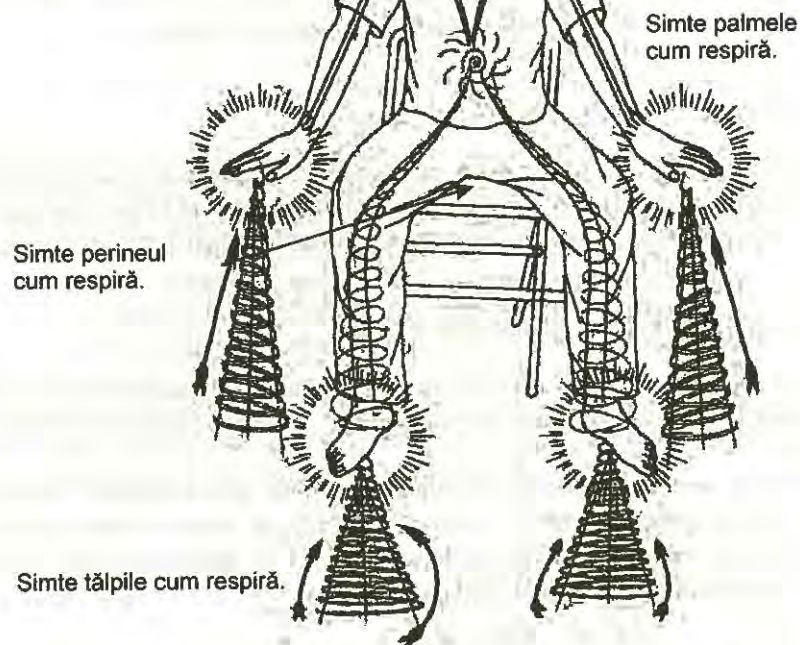


Figura 8.9. Rotește energia în spirală și deschide punctul dintre sprâncene

☼ Deschiderea punctului dintre sprâncene și activarea energiei cosmice/a sinelui superior

1. Du mâna dreaptă la frunte. Cu degetul arătător de la mâna dreaptă, atinge punctul dintre sprâncene și fă o spirală de energie în sensul acelor de ceasornic cu degetul și cu puterea minții și a ochilor (fig. 8.10). De asemenea, poți să încrucișezi degetele de la mâini, să ții degetele arătătoare unul în prelungirea celuilalt și să atingi punctul dintre sprâncene. Vei avea senzația că un burghiu se învârtă din deget până în centrul creierului.
2. Lasă brațele în jos și respiră în punctul dintre sprâncene. Simte-l cum se deschide în timp ce expiri. Repetă de 3-9 ori. Asigură-te că l-ai deschis înainte de a trece la pasul următor.
Utilizarea puterii minții, a ochilor și a inimii este foarte importantă. La început poți mișca efectiv ochii urmând mișcările degetelor, rotind privirea în sensul acelor de ceasornic.
3. Conștientizează forța originală din spatele ombilicului. Simte forța originală activându-se și simte forța de absorbție în acel loc.

4. În timp ce activezi forța originală, conștientizează forța originală din *dan-tien* și simultan simte punctul dintre sprâncene că pulsează și se activează singur.
5. Du ambele mâini la frunte, de această dată cu palmele răsucite spre exterior. Simte punctul dintre sprâncene, ochii și palmele pulsând activ singure. Conștientizează-le în timp ce vizualizezi o lumină aurie acumulându-se într-o sferă în dreptul feței. Simte că palmele și punctul dintre sprâncene inspiră această lumină aurie (fig. 8.11).



Figura 8.10. Deschiderea punctului dintre sprâncene



Figura 8.11. Inspiră lumina aurie

6. Acum proiectează-ți conștiința în exterior, într-un loc preferat din natură. Cu puterea minții și a ochilor, fă o spirală de energie în sens contrar acelor de ceasornic pentru a te conecta cu forțele naturii, cum ar fi un lac, un ocean, o pădure, o cascadă, un munte, un apus de soare sau o grotă. Imaginează-ți-le și vei simți forța sinelui superior venind dinspre ele spre tine ca un abur de lumină aurie binevoitor și răcoritor.
7. În timp ce inspiri, simte cum îți aduci în corp toată puterea naturii. Expiră și simte că elimini prin nas toate toxinele și substanțele otrăvitoare. Inspiră din nou și simte nările contractându-se ușor, pentru a stimula nervii conectați cu firele de păr din nări; când inspiri astfel, simți că puterea și frumusețea naturii îți umplu întreaga ființă. Simte că prin palme și în punctul dintre sprâncene inspiri, de fapt, esența naturii, apoi elimini toate impuritățile prin expirație.
8. Respiră lumina energetică aurie aducând-o în gură, unde începi să faci din ea o sferă aurie de qi.
9. Inspiră lumina aurie în salivă; las-o să se contopească și să fuzioneze cu saliva. Observă cum se transformă saliva. Este posibil să devină abundentă, dulce și vie, plină de forță vitală. Lumina aurie se combină cu saliva, iar acest amestec se numește Elixirul de Aur (fig. 8.12).



Figura 8.12. În timp ce inspiri lumina aurie, combin-o cu saliva, apoi înghite acea salivă

10. Clănțanește ușor din dinți de 9-18 ori. Apoi încheștează-i ușor și destinde-i de 9-18 ori. Du limba în cerul-gurii, de care trebuie să o apeși de 9-18 ori. Strânge ferm din buze. Înghite elixirul și urmărește cu mintea traseul descendent al luminii auriu. Imaginează-ți o orbită aurie ce coboară până jos pe canalul frontal, prin perineu până la coccis, apoi simte-o urcând de-a lungul coloanei vertebrale până în creștetul capului și de aici înapoi în jos, la punctul dintre sprâncene. Las-o să curgă mai departe de-a lungul Orbitei Microcosmice, dirijând-o în circuit de 3-9 ori (fig. 8.13).
11. Acum imaginează-ți un fir subțire de lumină aurie întinzându-se fie de la *hui-yin*, fie de la coccis până în creștetul capului și în punctul dintre sprâncene și simte-l cum începe să se mărească. Lungește-l treptat până devine un stâlp auriu în corp. Continuă să simți cum crește mai lung și mai gros, extinzându-se în afara corpului, până se contopește cu aura.
12. Vizualizează-te șezând în forma ovală creată de această lumină, ca și cum o sferă aurie ți-ar învălui întregul corp. Învăluirea într-o sferă de lumină aurie îți dă senzația de confort și de siguranță în interiorul propriei auri.
13. Reține această imagine în timp ce respiri firesc. Îți va da energie și te va proteja. Simte că sfera aurie acționează ca o zonă-tampon sau neutră ce împiedică orice atac psihic sau orice perturbare din partea energiei negative a altora. Simte că lumina aurie te poate ajuta să neutralizezi energia negativă ori să o transformi în energie pozitivă (fig. 8.14). Reține imaginea timp de 5-10 minute.



Figura 8.13. Lasă lumina aurie să curgă de-a lungul Orbitei Microcosmice

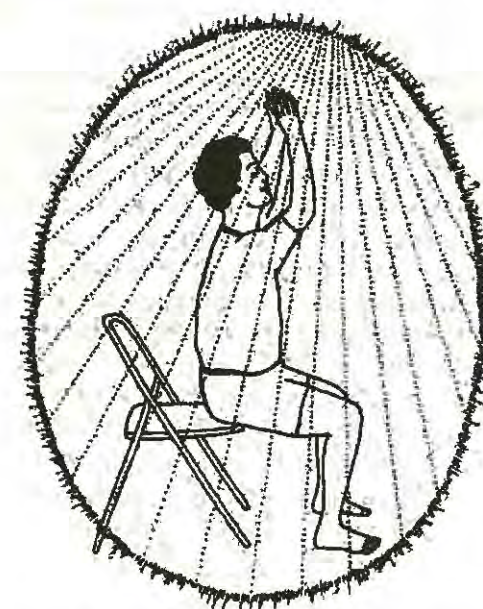


Figura 8.14. Sfera aurie de lumină îți cuprinde întregul corp, acționând ca o zonă-tampon sau neutră pentru a te proteja și a te energiza

14. Imaginează-ți că elipsa de lumină aurie din jurul corpului se comprimă într-un canal subțire care se întinde de la coccis în sus, de-a lungul coloanei vertebrale. Continuă să comprimi acest canal într-un fir subțire, apoi adună-l într-o sferă de qi aurie în punctul dintre sprâncene.
15. În cele din urmă, comprimă sfera de qi într-un punct de qi. Lasă-l să curgă în jos prin gură, apoi prin piept până la ombilic. Folosește-ți mintea pentru a dirija lumina aurie de-a lungul Orbitei de 6-9 ori.

✿ Conectarea Câmpului Elixirului Superior și a Câmpului Elixirului Median

1. Ține degetele mâinii drepte în punctul central dintre sprâncene și atinge centrul inimii cu palma stângă sau cu degetele de la mâna stângă. Inspiră firesc și simte că respiri în centrul dintre sprâncene. Când expiri, simte energia respirației coborând în centrul inimii (fig. 8.15).
Acum concentrează-te asupra inspirării unui abur auriu. Expiră și trimite energia în jos, la centrul inimii. Respiră firesc; nu forța respirația sau vreo mișcare a energiei. Cu fiecare respirație, extrage și reține esența energiei vitale pentru a fi folosită de corp. Repetă de 9-18 ori. Odihnește-te și simte Câmpurile Elixirului Superior și de Mijloc deschise și conectate între ele.
2. Simte, de această dată când inspiri, că respirația urcă din centrul inimii la punctul dintre sprâncene. După aceea, când expiri, trimite-o din centrul dintre sprâncene înapoi în centrul inimii. Respiră firesc, fără să forțezi în niciun fel. Cu puterea minții, a ochilor și a inimii dirijează curentul forței vitale în corp. Repetă de 9-18 ori.

3. Acum concentrează-ți aproximativ 95% din atenție asupra energiei originare din spațele ombilicului și circa 5% asupra principalelor cinci porți (perineu, palme, tălpi, punctul dintre sprâncene și creștetul capului, care nu sunt încă deschise). Cu puterea minții/ochilor/inimii, comprimă, extinde și pulsează lumina cosmică aurie și energia albastră delicată și blândă a Pământului-mamă în forța originară. Conștientizează sinele superior de deasupra ta. Simte-ți legătura cu el, simte canalul sinelui superior și absoarbe forța din jurul tău (fig. 8.16). Alocă 10 minute acestei practici.
4. Odihnește-te și percepe senzațiile comprimării și dilatării, energiei, luminozității, păcii și echilibrului. Acum inspiră, respiră aburul auriu în centrul inimii și expiră-l în *dan-tien*. Adună-l în *dan-tien*; imaginează-ți-l ca pe un soare ce asfințește într-un ocean de nemiscare. Stochează acest qi ca să recurgi la el pentru protecție sau ca să te energizeze ori de câte ori ai nevoie de el.



Figura 8.15. Conectarea Câmpului Elixirului Superior și a Câmpului Elixirului Median



Figura 8.16. Realizează conexiunea cu sinele superior



Finalizarea meditației: colectarea energiei în ombilic

1. Când te simți pregătit să închei ședința de meditație, ghidează cu mintea orice exces de energie înapoi în ombilic. Poți utiliza și mâinile pentru a dirija energia. Du mâna stângă pe ombilic și mâna dreaptă pe punctul dintre sprâncene. Simte excesul de energie din cap sau din inimă cum curge între cele două mâini și începe să coboare în forță spre ombilic. Este important să îți rezervi cât timp simți că este nevoie pentru a coborî energia.
2. Concentrează-ți mintea asupra energiei originare din spațele ombilicului. Observă cât de liniștit și de împăcat te simți. Odihnește-te și bucură-te de sentimentul că mintea și corpul tău sunt relaxate, calme, dar și pline de energie.
3. Încheie practica rotind energia în spirală spre exterior de 36 de ori la ombilic, apoi spre interior de 24 de ori, pentru a termina colectarea energiei. Nu uita că cercurile nu trebuie să depășească 15 cm în diametru, astfel încât energia să nu se disperseze în inimă sau în organele sexuale. Poți folosi mâinile pentru a te ajuta să rotești energia. La nivelul abdomenului, simte ca și cum intestinele s-ar roti fizic în spirală sau, pe măsură ce te familiarizezi cu practica, utilizează doar mintea.
4. Finalizează cu un automasaj qi.



Deschide-ți inima

Shen-ul și Orbita Microcosmică

Rolul emoțiilor în sistemul Tao Universal

Numeroase religii se bazează pe filosofie și pe credință. Fiecare are valoarea și neajunsurile proprii. Concentrarea exclusiv asupra înțelegerii intelectuale limitează și sufocă. Și, deși uneori credința poate constitui un stimul pentru persoanele care altminteri simt că viața este lipsită de speranță, unele religii au degenerat într-o asemenea măsură încât se bazează doar pe acest mijloc.

O practică autentică ne învață cum să simțim și cum să derivăm cunoașterea autentică pe baza experienței personale. În sistemul Tao Universal punem accent pe practica înțelegerii naturii, intrând în contact cu forțele naturale și cu noi înșine. Apoi ni se vor dezvălui principiile filosofiei și vom putea nutri speranțe realiste în baza a ceea ce există, și nu a unor promisiuni goale ce nu pot fi îndeplinite.

Concepția taoistă asupra spiritului

Toate religiile vorbesc despre creștere spirituală, însă nu este întotdeauna ușor de priceput ce anume înțeleg ele prin creștere spirituală sau chiar prin spirit. Din contră, viziunea taoistă despre spirit, *shen* în chineză, este foarte simplă. Pentru taoiști, un aspect important al spiritului este atitudinea, energia emoțională. Această idee nu este străină de lumea occidentală. Oamenii remarcă adesea: „Ești spiritual astăzi!” sau „Hai să lucrăm în spirit de echipă!”. Mai vorbim și despre „interpretare artistică plină de spirit”.

Dacă un învățător sau un lider spiritual pare blând, neînfricat, fericit, bun și drept, atunci simțim în mod firesc respect pentru realizările sale spirituale. Când suntem în prezența sa, ne face plăcere, ne încărcăm și ne simțim inspirați.

Totuși, dacă un învățător spiritual pare furios, frustrat, arogant, nerăbdător, temător, îngrijorat sau deprimat, suntem dezamăgiți. Nu avem încredere că ne poate îndruma spre pace și fericire, fiindcă el însuși nu a găsit pacea în sine și nu a învățat încă să se înțeleagă bine cu ceilalți. Din acest exemplu este limpede că punem semnul egalității între spirit și emoțiile și atitudinile mentale.

Virtuțile : esența energetică a emoțiilor noastre pozitive

În taoism ne referim la emoțiile pozitive folosind termenul *virtuți*. Totuși, virtuțile nu sunt doar emoții pozitive, deoarece emoțiile sunt limitate în timp și spațiu la anumite

expresii. Virtuțile sunt, de fapt, adevărata esență sau sămânță qi a sentimentelor noastre pozitive, un aspect al esenței sufletului nostru nemuritor ce emană de dincolo de timp și de spațiu în viața noastră de toate zilele.

Virtuțile sunt calitățile noastre naturale ; sunt înăscute în toți. Nu trebuie create în noi ; trebuie doar descoperite, exersate și cultivate. Aceasta este abordarea taoistă.

Virtuțile noastre au natura înțelepciunii și iubirii. Sunt înțelepte deoarece oglindesc interdependența noastră cu Tao, cu natura, cu toate formele de viață și cu diversele părți ale propriului trup ; nu ne putem manifesta virtuțile decât în relație cu o altă persoană. Virtuțile mai sunt înțelepte și pentru că exprimă iubirea, atitudinea care întărește legăturile pozitive ce unesc toate lucrurile din univers. În consecință, virtuțile promovează viața, sănătatea și armonia. Cultivarea virtuților este baza dezvoltării spirituale în Tao. Ne naștem având din abundență aceste calități.

Chinezii din Antichitate au corelat virtuțile cu cele cinci elemente sau cinci forțe majore după cum urmează (fig. 9.1) :

Metal : plămâni ; forță de contracție ; curaj, echitate, adevărate.

Apă : rinichi ; forță de acumulare ; blândețe, generozitate, calm vigilent.

Lemn : ficat ; forță de generare ; bunătate, iertare.

Foc : inimă ; forță a prosperității ; iubire, bucurie, fericire, recunoștință, respect, onoare.

Pământ : splină ; forță stabilizatoare ; în centru, deschidere, corectitudine, dreptate.



Figura 9.1. Virtuțile asociate cu cele cinci elemente

După cum se vede, există o corespondență și între virtuți și organele interne. De fapt, virtuțile își au sălașul în organe și în canalele asociate acestora, care formează o rețea energetică extinsă în tot corpul. Virtuțile sunt produsul qi-ului sănătos al oricărui organ. Fiecare dintre ele este o componentă esențială a spiritului nostru nemuritor.

Emoțiile negative : expresia alterată a virtuților noastre firești

Cele cinci elemente sunt asociate și cu emoțiile negative și cu anumite organe. Qi-ul nostru poate fi afectat nefavorabil atunci când suntem supuși stresului prelungit, leziunilor, factorilor ambientali nesănătoși, pozițiilor corporale incorecte sau rețelilor tratamente și abuzurilor din partea altor persoane. Perturbarea qi-ului virtuos asociat cu organele interne deschide ușa emoțiilor negative, considerate expresia denaturată a virtuților noastre firești. În esență, organele noastre acționează ca niște „uși” prin care se manifestă emoțiile. De exemplu, inima prezintă calitățile pozitive ale respectului, iubirii și bucuriei, însă dacă qi-ul ei virtuos este perturbat, devine poarta cruzimii, urii, aroganței și nerăbdării.

Emoțiile negative nu sunt adevărata noastră natură, deoarece duc la nefericire și, în cele din urmă – dacă se cronicizează –, la boală sau chiar la moarte. Dimpotrivă, virtuțile hrănesc fericirea, sănătatea și viața. Emoțiile negative ne pot slăbi sistemul imunitar, ne pot epuiza energia și risipi forța vitală. Când emoțiile negative apar în mod repetat, fără a fi controlate, încep să devină ceva obișnuit. Furia, frica, îngrijorarea, tristețea și nerăbdarea se declanșează tot mai simplu; oamenii „ne apasă butoanele” cu ușurință și ne controlează, și ne dăm seama că mai mult reacționăm la viață în loc să acționăm din propriul nostru centru înțelept și stabil (vezi fig. 3.27).

Întrebarea este: cum ne schimbăm? Cum eliminăm deprinderile emoțiilor negative, reacțiile noastre ineficiente și distrugătoare, și cum le înlocuim cu atitudini pozitive, eficiente și înșufletoare? Care este cel mai eficient mod de a inversa aceste tipare? Care este secretul?

Qi : puntea dintre corp și minte

Pentru taoiști, secretul este qi. Qi, energia vitală, umple și activează corpul și mintea; de fapt, este puntea dintre corpul și conștiința noastră. Întrucât corpul, qi și conștiința sau spiritul sunt legate între ele, o schimbare produsă în una dintre aceste dimensiuni le poate afecta cu ușurință pe celelalte două.

Atitudine relaxată pentru vindecarea trupului

În ultimele două decenii s-au realizat studii semnificative care arată că stresul emoțional are un efect deprimant asupra sistemului imunitar și poate agrava afecțiunile fizice cronice ca hipertensiunea și diabetul. Studiile arată și că declanșarea cancerului este precedată adeseori de anxietate cronică, depresie, furie sau de alte emoții negative. Studiile de managementul stresului arată că o schimbare de atitudine poate ameliora parametri fiziologici ai stării de sănătate. Norman Cousins, de exemplu, s-a tratat singur de o afecțiune degenerativă a țesutului conjunctiv plecând din spital, cazându-se la un hotel și administrându-și o „terapie de răs” cu filme vechi ale fraților Marx. Este doar unul dintre numeroasele cazuri care demonstrează că generarea unei stări voioase și pozitive poate avea efecte benefice asupra corpului.

Relaxarea corpului pentru vindecarea minții

La fel, medicii și psihologii care se specializează în managementul stresului și în tehnici de relaxare au descoperit că o mare parte dintre tensiunile mentale și emoționale provocate de stres pot fi diminuate prin relaxarea tensiunilor corporale corespunzătoare. Dr. Edmund Jacobson, inventatorul primului aparat de biofeedback și părintele „tehnicilor de relaxare progresivă”, a ajuns chiar să spună: „O minte anxioasă nu poate exista într-un corp relaxat”.

Dirijarea qi-ului pentru vindecarea corpului și minții

În textele taoiste clasice se spune: „Mintea călăuzește și qi-ul o urmează; qi-ul călăuzește și corpul îl urmează”. Deoarece qi-ul se găsește la jumătatea distanței între corp și minte, dirijarea lui ne ajută să operăm schimbări atât în organism, cât și în minte. Meditația, qi gong, medicina chineză, feng shui (geomantia) și artele marțiale pun accentul pe controlarea, rafinarea și dirijarea qi-ului în scopul stării de bine la nivel fizic și al dezvoltării spirituale. Acupunctura, de exemplu, care lucrează exclusiv cu qi, poate alina eficient atât durerea și bolile fizice, cât și tulburările mentale și emoționale.

O triplă abordare

Sistemul Tao Universal adoptă o triplă abordare pentru vindecare și transformare emoțională, incluzând corpul, qi-ul și mintea. În funcție de personalitatea fiecărui practicant, este posibil ca una să funcționeze mai bine decât celelalte. De exemplu, unele persoane sunt rupte de tensiunile și de senzațiile corporale, însă au contact cu gândurile și emoțiile lor. Pentru acest tip de persoană, influențarea și vindecarea corpului și qi-ului pot fi abordate la un nivel minte/emoție/spirit, de exemplu, cu ajutorul Surâsului Interior. Alții pot conștientiza latura fizică, dar nu și sentimentele, gândurile și energia. Pentru o astfel de persoană, deschiderea spre totalitatea propriei ființe s-ar putea face inițial cu ajutorul Orbitei Microcosmice, al tai chi qi gong, al Armurii de Fier sau al celor Șase Sunete Vindecătoare.

Abordarea taoistă urmează calea naturii; nu încercăm să-l forțăm pe cursant să se adapteze la o anumită metodă. Dimpotrivă, avem numeroase metode care să se potrivească firii, capacității și nevoilor fiecărui practicant. În ultimă instanță, obiectivul este să ne cunoaștem pe noi înșine așa cum suntem cu adevărat și să ne recuperăm toate aspectele la fiecare nivel. Și cum energia corpului, rețeaua de qi, face parte din ceea ce suntem, toate practicile taoiste ne ajută să descoperim și să percepem qi-ul ca pe o parte a continuumului ființei noastre: qi-ul din corpul nostru, qi-ul din alte persoane și qi-ul naturii înconjurătoare.

De-a lungul secolelor și mileniilor, taoiștii au conceput numeroase exerciții și modalități de antrenament pentru cultivarea tuturor celor trei aspecte interconectate ale totalității noastre – corpul, qi-ul și spiritul. Nu este suficient însă numai să înțelegem că lucrul cu energia emoțională e important. Trebuie să o facem! Dacă exersezi, în curând vei vedea rezultate care îți vor transforma viața.

De la teorie la practică

Energia emoțională și Surâsul Interior

În sistemul Tao Universal, practica aducerii corpului, qi-ului și minții într-o stare de echilibru începe cu Surâsul Interior. Adeseori pierdem legătura cu trupul și emoțiile noastre într-o asemenea măsură încât nu observăm lipsa armoniei interioare, stare care evoluează până se manifestă, în cele din urmă, sub forma unei boli grave. Practicarea zilnică a Surâsului Interior ne asigură un timp planificat cu regularitate pentru a privi înăuntru – pentru a păstra contactul cu starea organelor interne, a qi-ului, a respirației și emoțiilor noastre. Reperăm problemele într-un stadiu incipient, așa încât ne va fi ușor să „le curmăm din fașă”.

Stima de sine scăzută este un fenomen endemic. Dacă nu suntem învățați sau încurajați să ne iubim pe noi înșine, nu putem avea o relație sănătoasă, de iubire cu alte persoane sau cu planeta Pământ; ca dovadă a acestei lipse de echilibru, să analizăm starea societății și a mediului înconjurător.

Surâsul Interior ne învață să ne recunoaștem calitățile pozitive intrinsece, și nu doar negativitatea. Practicând cu regularitate, ajungem să ne cunoaștem așa cum suntem cu adevărat; ne putem descoperi virtuțile, dar și imperfecțiunile. Asta ne ajută să ne formăm o imagine de sine mai autentică și mai sănătoasă, ce rămâne în strâns contact cu realitatea. Surâsul Interior ne exersează capacitatea de a iubi începând cu propriul corp. Pe măsură ce învățăm să ne iubim și să ne acceptăm pe noi înșine, devine firesc și ușor să extindem această dragoste în afară și să începem să iubim și să acceptăm alte persoane, creaturi, locuri și lucruri.

Fiind unul dintre cele mai bune exerciții pentru managementul stresului și pentru autovindecare, Surâsul Interior induce o stare de relaxare profundă. Relaxarea profundă disipează tensiunile fizice și mentale care pot provoca blocaje energetice și un qi nesănătos. Din acest motiv, Surâsul Interior este utilizat întotdeauna ca pregătire sau ca încălzire în alte meditații și exerciții de qi gong care dirijează qi-ul.

Lucrul cu emoțiile în meditația Orbitei Microcosmice

Medicina chineză admite că emoțiile negative pot fi provocate de blocaje în fluxul de qi. Dacă un organ sau canalul său se blochează din cauza unei leziuni, a poziției corporale proaste, a poluării, a dietei neadecvate, a stresului prelungit sau a bolii, organul respectiv poate primi prea mult sau prea puțin qi. Calitățile virtuozitate ale celui organ se alterează, iar emoțiile negative s-ar putea intensifica.

La fel, izbucnirile emoționale cronice sau accesele de emoții negative pot cauza blocaje energetice într-un organ sau în canalul aferent. De exemplu, în medicina occidentală se știe că îngrijorarea cronică poate provoca indigestie sau ulcere stomacale. De asemenea, în medicina chineză se știe că furia cronică și frustrarea sunt principalele cauze ale stagnării qi-ului în ficat. Influența este bidirecțională: emoțiile negative pot provoca blocaje energetice și dezechilibre, iar blocajele pot cauza o creștere a emoțiilor negative.

Meditația Orbitei Microcosmice dirijează qi-ul de-a lungul Canalului Conducător și Canalului Concepției (Vasul Concepției). Cele două circuite sunt principalele canale-sursă,

sau rezervoare, pentru toate celelalte canale yang și yin din corp. Realizarea Orbitei Microcosmice menține aceste rezervoare pline, asigurând un flux puternic de qi prin celelalte canale și organe ale corpului. Eliminând blocajele, putem diminua emoțiile negative acutizate de acestea.

Orbita Microcosmică este și o componentă importantă în formulele meditațiilor taoiste de nivel avansat, care lucrează cu transformarea și cu vindecarea emoțională, ca Fuziunea celor Cinci Elemente și practicile *kan* și *li*.

Energia emoțională și deschiderea inimii

Taoiștii văd inima ca pe un cazan capabil să colecteze negativitatea și să o transforme în energie pozitivă. Este totodată și un loc unde se amestecă toate energiile virtuților noastre pentru a crea energia de nivel superior a compasiunii (fig. 9.2).

La începutul practicării Orbitei Microcosmice, după ce deschidem inima, ea tinde să atragă negativitate din alte organe și din corp pentru a o procesa. Trebuie să fim atenți să manevrăm în mod corect aceste energii negative; altfel se pot combina în inimă (la fel ca virtuțile), provocând și mai multe sentimente negative.

Întrucât această deschidere inițială a inimii este foarte mică, dacă energiile negative se blochează în ea, poate fi dificil să le scoatem. Din acest motiv, practicile Aerisirii și Ventilării, care facilitează drenarea energiilor negative și bolnave în pământ, este foarte importantă (vezi detaliile acestor practici în capitolul 7). Manifestarea virtuților față de alte persoane este de asemenea importantă. Cu cât le dăruim celorlalți mai multă dragoste sinceră, bunătate, amabilitate și respect, fără să așteptăm nimic în schimb, cu atât ne putem deschide inima pentru a transforma energiile negative în energii pozitive.

Masarea sternului poate ajuta de asemenea la eliberarea emoțiilor negative, la stimularea fluxului limfei și la activarea timusului.

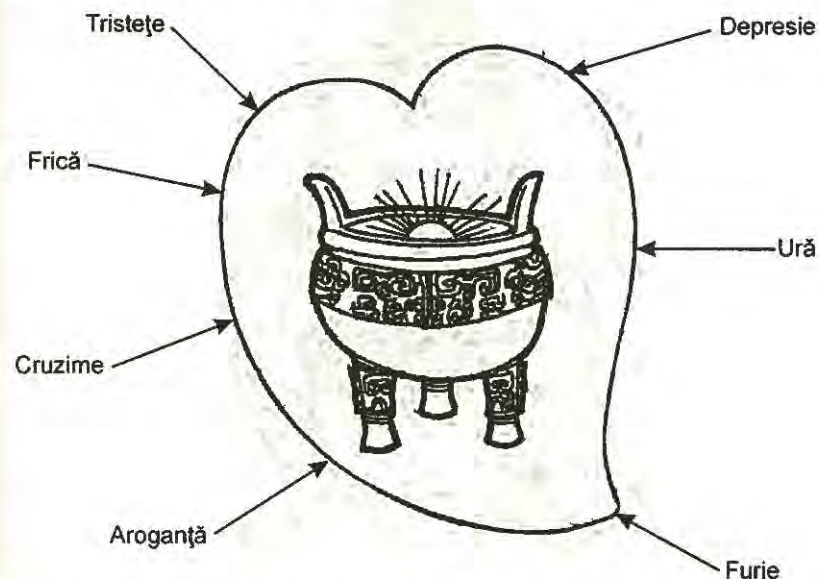


Figura 9.2. Inima este capabilă să transforme energia negativă în energie pozitivă

Energia emoțională și cele Șase Sunete Vindecătoare

Împreună cu meditațiile Orbitei Microcosmice și Surâsului Interior, cele Șase Sunete Vindecătoare constituie o modalitate eficientă de a reface și menține echilibrul emoțiilor și al organelor interne. Dacă sistemul termoregulator al unui organ suferă din cauza stresului sau a altor factori, organele se pot supraîncălzi. În această situație își pot face apariția emoțiile negative și alte probleme de sănătate ale organelor.

Cele Șase Sunete Vindecătoare folosesc o combinație între mișcare, sunet și reprezentări mentale pentru a răcori și a reface echilibrul organelor. La fel ca în cazul Surâsului Interior, observăm care este starea noastră interioară și apoi eliminăm emoțiile negative. În același timp, cultivăm energia virtuoasă din fiecare organ. Deși atât Surâsul Interior, cât și cele Șase Sunete Vindecătoare folosesc puterea minții pentru a ne modifica starea lăuntrică, cele Șase Sunete Vindecătoare constituie o abordare fizică a mișcării și sunetului, care pentru anumiți indivizi sau anumite tipuri de indispoziții s-ar putea dovedi mai eficiente decât puterea minții (fig. 9.3).

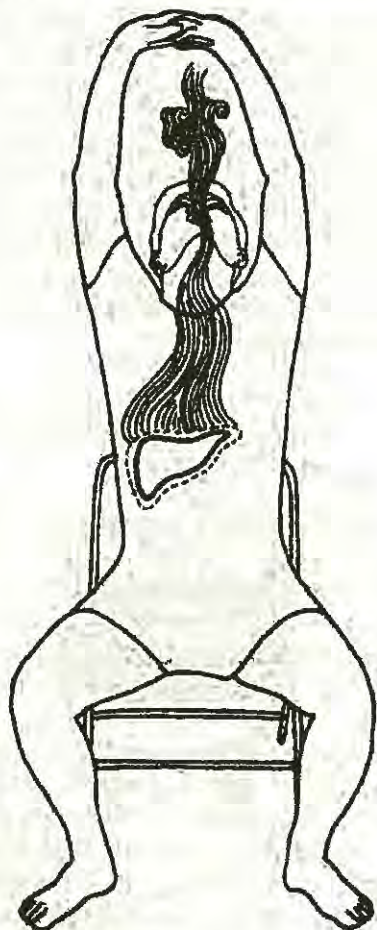


Figura 9.3. Cele Șase Sunete Vindecătoare elimină energia negativă din organe și stimulează energia pozitivă

Surâsul Interior pune accent pe relaxare, iar cele Șase Sunete Vindecătoare vizează mai mult răcorirea, echilibrarea și detoxifierea organelor. Aceste două tehnici excelente pentru refacerea sănătății și echilibrului fizic și mental se completează perfect reciproc.

Fuziunea celor Cinci Elemente

După ce ai clădit o temelie solidă prin meditațiile Orbitei Microcosmice, Surâsului Interior și celor Șase Sunete Vindecătoare, ești pregătit să treci la formulele mai avansate pentru transformarea emoțiilor. Când începi practicile Fuziunii celor Cinci Elemente, vei trăi cu adevărat aceste „elemente” sub forma mișcărilor energiei în corp. Aceasta este inițierea în nivelurile începătoare ale alchimiei taoiste interne.

Practica Fuziunii celor Cinci Elemente se împarte în trei niveluri. Doar primele două se concentrează asupra transformării emoționale.

Fuziunea celor Cinci Elemente I: purificarea emoțiilor negative

La primul nivel vei învăța în ce fel pot fi trăite, apoi armonizate și contopite cele cinci elemente cu emoțiile, anotimpurile, simțurile, organele și culorile corespunzătoare. Această meditație neutralizează mai întâi emoțiile negative aplicând Ciclul de Control al celor Cinci Elemente. Acesta eliberează un spațiu interior unde energia va avea loc să crească. Qi-ul este apoi distilat, colectat într-o perlă sau sferă de qi comprimat, esența corporală, și dirijat de-a lungul Orbitei Microcosmice pentru a fortifica și a vindeca toți centrii corpului (fig. 9.4).

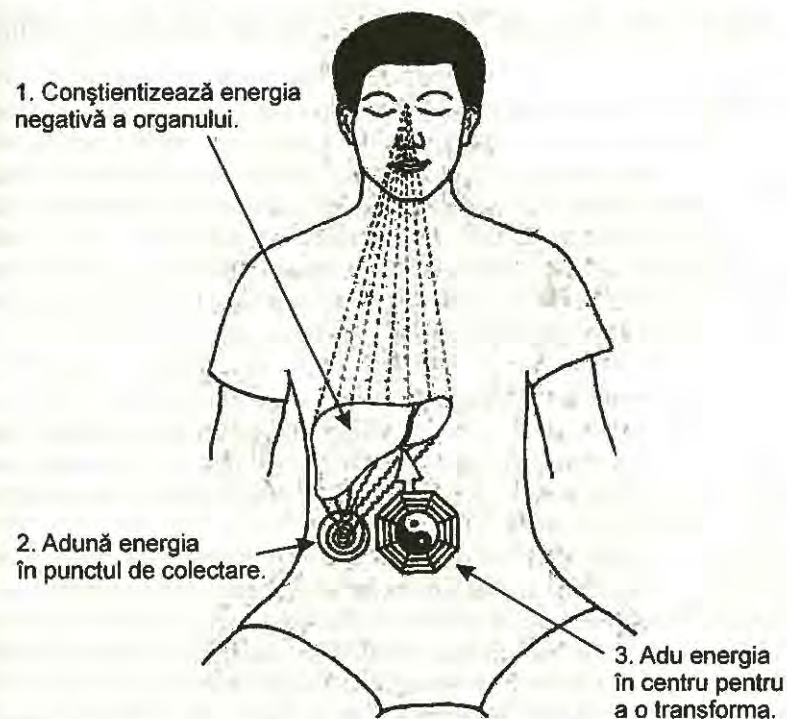


Figura 9.4. Practica Fuziunii ajută la transformarea energiei negative în energie pozitivă într-un mod mai puternic

Fuziunea celor Cinci Elemente II : cultivarea qi-ului virtuților interioare

La al doilea nivel al Fuziunii celor Cinci Elemente, energia tocmai obținută din emoțiile negative este reciclată și întrebuințată pentru hrănirea organelor, fortificarea lor și intensificarea emoțiilor virtuozitate aferente. Aceasta se realizează aplicând ciclul creării sau cultivării celor Cinci Elemente pentru a crește și a intensifica virtuțile naturale chiar în rădăcinile lor energetice, qi-ul din organe. Energia emoțiilor pozitive a tuturor organelor este absorbită în perla, apoi dirijată în patru dintre Cele Opt Canale Extraordnare : Orbita Microcosmică (Canalul Conducător și Canalul Concepției), Canalul Pătrunzător și Canalul-Centură. Canalul Pătrunzător traversează centrul corpului, făcând legătura între centrul „chakra”. Canalul-Centură se rotește în jurul corpului, fortificând aura și creând o formă de auto-apărare psihică.

Fuziunea celor Cinci Elemente III : reglarea fluxului de qi în corpul energetic

Al treilea nivel al practicii Fuziunii celor Cinci Elemente direcționează perla pentru a deschide celelalte patru Canale Extraordnare : Puntea Yin și Yang și Canalul Regulator Yin și Yang. Sunt deschise și alte trasee adiționale, conferind mai multă coeziune corpului energetic și făcând corpul fizic mai permeabil la qi. Finalizarea cu succes a acestui nivel îi dă practicantului o sensibilitate mult amplificată la corpul energetic și abilitatea de a dirija qi-ul după cum dorește în orice punct din corp.

Variante avansate ale Fuziunii : proiectarea qi-ului dincolo de corpul fizic

O altă parte importantă a practicii Fuziunii celor Cinci Elemente constă în a învăța cum să-ți separi temporar corpul energetic de cel fizic. În viață, cele trei corpuri ale noastre – corpul fizic, corpul energetic și corpul spiritual (conștiința) – se suprapun și în general sunt inseparabile. La moarte, corpul fizic nu mai constituie un vehicul adecvat pentru a ține laolaltă cele cinci elemente materiale, iar qi-ul și conștiința sunt obligate să plece. Pentru a evita dezorientarea traumatică și confuzia ce pot apărea la moarte, când esența energetică și conștiința sunt scoase fără voie din corpul fizic într-un teritoriu necunoscut, ne putem familiariza cu „tărâmul din afara corpului” separând temporar corpul energetic de corpul fizic, ca un fel de „repetiție generală” pentru moarte.

Conștiința necesită întotdeauna un vehicul pentru a se manifesta. Vehiculul ei brut este corpul fizic. Vehiculul mai subtil este corpul energetic (denumit uneori și corpul subtil). Am subliniat mai devreme faptul că virtuțile sunt adevărata esență energetică a organelor noastre. Deși corpul fizic este probabil cel cu care ne identificăm mai mult decât orice pe lume, esența noastră energetică, și nu corpul fizic, supraviețuiește după moarte și are potențialul nemuririi.

Îndreptându-ne cu regularitate conștiința în interior prin practica Fuziunii celor Cinci Elemente, ajungem treptat să ne cunoaștem esențele energetice la fel de bine cum ne știm fața, mâinile și picioarele. Învățăm să distilăm aceste esențe într-o perlă, un fel de „navetă spațială”, pentru a ne transporta energia esențială și conștiința în afara corpului fizic. Prin practică sistematică, taoiștii care urmează calea alchimiei interne învață să scoată corpul energetic și conștiința din corpul fizic și să le readucă în el la fel de ușor cum ai trece dintr-o cameră în alta.

Elixirul Interior și Elixirul Exterior

Așa cum este important ca trupul nostru fizic să fie puternic pentru a ne putea bucura de o stare bună de sănătate, tot astfel este vital să ne fortificăm corpul energetic, ca să fie un vehicul solid al conștiinței noastre. Fortificarea qi-ului ne hrănește sănătatea și calitățile spirituale în această viață și clădește un corp energetic puternic care ne va purta mai departe în „viața de apoi” (care, paradoxal, este aici și acum). Începem să ne consolidăm corpul energetic prin ceea ce în alchimia internă taoistă se numește Elixirul Interior. Se numește așa deoarece lucrăm cu energiile prezente deja în corpul nostru și le transformăm în elixir – ca esențe vindecătoare. Prin meditațiile Orbitei Microcosmice și Fuziunii celor Cinci Elemente detoxifiem, hrănim și integrăm corpul fizic, corpul energetic și emoțiile.

După ce învățăm să ne dezvoltăm și să ne hrănim prin Elixirul Interior, suntem pregătiți să captăm Elixirul Exterior. Energiile celor cinci elemente există și în afara corpului – energia Pământului, a planetelor și a stelelor. Aceasta este forma adevărată sau superioară a Elixirului Exterior. În mod firesc suntem incapabili să absorbim și să digerăm energiile din afară, însă punctele Orbitei Microcosmice sunt conectate cu aceste energii. Deschizând Orbita Microcosmică și stăpânind tehnicile Fuziunii celor Cinci Elemente, ne dezvoltăm capacitatea de a absorbi și de a digera energiile din sursele externe de qi ale celor cinci elemente.

După ce am purificat și am transformat energia negativă a organelor în energie vitală utilizabilă (Fuziunea I), am distilat această energie împreună cu qi-ul virtuților organelor în perlă (Fuziunea II) și ne-am deschis toate rezervoarele sau canalele speciale, dobândind astfel o capacitate energetică mai mare, ne putem spori și mai mult energiile virtuozitate conectându-ne la sursele externe ale qi-ului celor cinci elemente și direcționând qi-ul extern spre organele aferente. Scoasă din corpul fizic, perla poate absorbi mai ușor aceste energii. Ea devine un fel de antenă ce receptează qi-ul exterior și îl conduce în corpul fizic. Astfel ne cultivăm sănătatea în această viață și ne întărim totodată corpul energetic și spiritual, pregătindu-ne pentru următoarea.

Practica Orbitei Microcosmice se va schimba dramatic după ce înveți meditațiile Fuziunii celor Cinci Elemente. La începutul practicii Orbitei Microcosmice, energia care circulă prin canale este brută. Dar, când ajungi la nivelul practicii Fuziunii, energia este mai rafinată și mai comprimată și, prin urmare, mai puternică. Practica Fuziunii include Orbita Microcosmică, deci se poate spune că meditația Fuziunii celor Cinci Elemente este doar o metodă mai avansată a meditației Orbitei Microcosmice.

Calea sănătății și a nemuririi

Fiecare stadiu al practicii, de la Surâsul Interior la etapa superioară a Iluminării *kan și li*, constituie un pas vital pe calea sănătății și a nemuririi. De fapt, Surâsul Interior, meditația Orbitei Microcosmice și cele Șase Sunete Vindecătoare sunt utilizate ca parte esențială a meditațiilor *kan și li*. Prin urmare, ca practicant începător sau de nivel mediu al sistemului Tao Universal, nu trebuie să te grăbești să progresezi, nici să fii intimidat de practicile de nivel avansat. Cel mai important ingredient al succesului este practica zilnică. În curând vei descoperi că stăpânești sistemul. Abilitățile tale vor evolua în mod firesc și ți se va părea ușor să adăugi pași noi. Pas cu pas, vei străbate drumul nemuririi.

Exercițiu: utilizarea virtuților inimii

Acest subcapitol pune accent pe deschiderea inimii și pe utilizarea virtuților ei pentru a radia qi-ul cosmic (sau energia sinelui superior) spre organe prin practica Surâsului Cosmic Interior. Practica este aceeași cu meditația Surâsului Interior, însă este mai detaliată și pune un accent mai puternic pe exploatarea energiei cosmice.



Deschiderea inimii în Orbita Microcosmică



Pregătiri

1. Începe prin a destinde coloana vertebrală cu încălzirile qi gong : respirația spinală, Gâtul Cocorului, Gâtul Broaștei-Țestoase, scuturarea coloanei vertebrale și balansarea coloanei vertebrale.
2. Efectuează cele Șase Sunete Vindecătoare, repetând fiecare sunet de 2-3 ori.
3. Pregătește-te să te concentrezi în interior. Așază-te pe scaun într-o poziție bună de meditație. Odată ce ți-ai găsit poziția, concentrează-te și pregătește-te timp de câteva minute. Conștientizează mediul exterior. Percepe-ți tălpile atingând podeaua, mâinile împreunate, scaunul de dedesubt. Conștientizează sunetele din încăperea, din afara ei și din corp. Conștientizează-ți respirația. Simte-ți corpul cum se dilată firesc când inspiri și cum se contractă când expiri. Inspiră și expiră conștient în acest fel de 9, 18 sau de 36 de ori. Apoi odihnește-te.
4. Imaginează-ți coloana vertebrală deschisă și relaxată. Când inspiri, închipuie-ți că respiri din pământ în coloana vertebrală un abur alb care va curăța, va purifica și va lumina măduva spinării. Apoi respiră în același fel aburul auriu al forței cosmice în măduvă. Când expiri, simte că elimini din coloană toate impuritățile sub forma unui abur cenușiu tulbure. Repetă de 9-18 ori.



Încălzirea Cuptorului

1. Efectuează respirația-muget de 18 sau de 36 de ori. Apoi activează rinichii : simte că Poarta Vieții, rinichii și ombilicul se încălzesc. Rotește energia în spirală cu mâinile și cu corpul în rinichi și în Poarta Vieții. Activează-ți și masează-ți organele sexuale. Bărbații își vor masa testiculele pentru a-și transforma din nou sperma în forță vitală. Femeile își vor masa sânii pentru a-și transforma sângele (menstruația) în forță vitală. Inspiră în centrul sexual și expiră, comprimând esența respirației în centrul sexual. Fă un interval de pauză. Inspiră și expiră în felul acesta de cel puțin 18 ori.
2. Odihnește-te un moment. Simte-ți ombilicul cald. Simte-ți rinichii și Poarta Vieții calde. Simte-ți centrul sexual cald. Când inspiri, simte că organele sexuale, perineul și anusul se ridică spre forța originară din *dan-tien*. Împinge ușor în jos când expiri ; simte presiunea acumulându-se în punctul forței originare. Imaginează-ți că forța originară are gură și nas și respiră.
3. Acum amplifică și simte pulsul în zona forței originare. În timp ce pulsează, simte sucțiunea trăgând energia sexuală în sus și combinând-o cu forța originară. Simte energia răspândindu-se în corp. Încălzește Cuptorul astfel cel puțin 10 minute. Reglează-ți

respirația astfel încât să fie delicată, lungă, lentă și profundă. Respiră în cicluri egale. Treptat, respirația ar trebui să devină atât de delicată și de ușoară, încât să nu poată mișca un puf așezat în dreptul nărilor.

Înainte de a trece la etapele următoare ale acestei meditații, asigură-te că ai activat forța originară.



Începe cu Orbita Microcosmică de bază

1. Mută-ți conștientizarea de la *dan-tien* la ombilic. Apoi dirijează energia de-a lungul Orbitei Microcosmice de bază. Poți încerca să ghidezi energia doar cu mintea. Dacă preferi, poți folosi oricare dintre modalitățile menționate anterior pentru intensificarea senzației de qi în Orbită : rotirea energiei în spirală, atingerea punctelor cu mâinile, respirația cu inspirație scurtă sau respirația internă.
2. Dacă energia începe să curgă singură, nu o mai ghida și las-o pur și simplu să se miște în ritmul ei. Acesta este un indiciu bun că ai activat fluxul de qi în Orbita Microcosmică. Este important să stabilești întotdeauna la început structura interioară a Orbitei Microcosmice, ca să ai o bază pentru celelalte energii pe care le vei introduce în circuit prin intermediul metodelor mai avansate de practică.
3. Cu puterea minții/ochiului/inimii, dirijează fluxul energetic de-a lungul Orbitei Microcosmice de 9-18 ori. Dacă închei ședința, coboară energia la ombilic și stochează-o, lăsând-o să revină în zona situată în spatele ombilicului și în fața rinichilor, pentru a reîncărca forța originară.



Surâsul Cosmic Interior

Obiectivul Surâsului Cosmic Interior este să-ți extinzi conștiința în exterior asupra naturii, a Pământului-mamă și asupra universului, să te conectezi la Tao nelimitat pentru a-ți realiza esența adevărată, infinită și abundentă. Mai întâi însă trebuie să recunoști energia iubirii elementară care se află deja în tine, sentimentul dragostei necondiționate și adevărate din microcosmosul propriei inimi. Odată ce ai dragostea înăuntru, te vei putea conecta ușor la univers.

Fii pur și simplu conștient și simte dragostea universală abundentă și toate lucrurile din jur. Cu puterea minții/ochiului, atrage și comprimă această energie iubitoare în inimă sau în orice parte a corpului. Simte că ești plin de iubire universală. Când te simți plin cu prisosință, poți dăruia cu mărinimie celorlalți. Dimpotrivă, dacă ai ură înăuntru, te vei conecta cu altă ură din exterior ; vei atrage, de fapt, mai mult negativism.

1. Conștientizează energia cosmică din fața ta. Conștientizează limba care atinge cerul-gurii. Surâde energiei din fața ta ; relaxează punctul dintre sprâncene. Simte că energia îți surâde și ea. Inspiră ; atrage și adună energia surâzătoare în punctul dintre sprâncene și în gură. Apoi expiră și condensează energia surâzătoare în gură până când simți că se formează o sferă de qi și că limba vibrează, traversată parcă de un curent electric. Inspiră și expiră de 9-18 ori.
2. Contractă mușchii circulari din nări, ochi și anus pentru a amplifica senzația de pulsație în punctul dintre sprâncene. Simte forța care atrage lumina aurie a forței cosmice. Absoarbe-o în gură.

3. Lasă energia surâzătoare și lumina aurie să se combine și să se dilate în gură.
4. Înghite lumina aurie ducând-o în inimă.

☼ Deschide-ți inima

1. Pentru a stimula activarea energiei inimii, ridică palmele împreunate și du degetele mari la centrul inimii (fig. 9.5). Atrage prin punctul dintre sprâncene mai multă energie surâzătoare din sursa aflată în față. Las-o să curgă ca o cascadă până la timus și în inimă. Surâsul adresat inimii trezește virtuțile iubirii, bucuriei și fericirii (fig. 9.6). Stai așa cât timp ai nevoie. Simte-ți inima relaxându-se și dilatându-se cu energie iubitoare, ca o floare care se deschide. Amintește-ți cea mai plăcută experiență de iubire, inspirată fie la nivel emoțional, fie divin, și umple-ți inima cu acel sentiment. Iubește-ți inima.



Figura 9.5. Împreunează-ți palmele și du-ți degetele mari în dreptul timusului

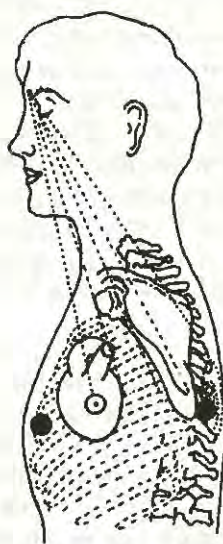


Figura 9.6. Conștientizează-ți inima și energia virtuților

Inima este asociată cu energiile emoționale negative ale grabei, aroganței, nerăbdării, urii și cruzimii. Când surâzi în inimă, aceste energii se dizolvă, creând un spațiu pe care-l vor ocupa energiile virtuose ale iubirii și bucuriei.

2. Pronunță sunetul inimii : ho-o-o-o-o-o (fig. 9.7). Când expiri, simte că în inimă arde o flăcără mică sau un mic foc. După ce ai rostit sunetul inimii și ai activat focul în inimă, energiile negative din toate organele vor veni în inimă pentru a fi arse și purificate. Repetă sunetul inimii de 6-9 ori.
(Dacă nu activezi focul din inimă, energia pe care o aduci ulterior în ea se poate bloca și este posibil să simți o apăsare ori o durere în piept sau să ai dificultăți de respirație. Masarea sternului va preveni blocarea energiei. Exersează suficient timp în acest stadiu, pentru a genera un foc puternic în inimă.)
3. Odihnește-te și conștientizează-ți inima iubitoare. Când expiri, ai putea simți eliminarea unei energii roșii-murdare, neclară, încețoșată. Lasă toată negativitatea din inimă

să iasă odată cu această respirație. Simultan, reține cu dragoste în inimă esența roșie ca rubinul.



Figura 9.7. Deschide gura și rostește sunetul ho-o-o-o-o-o

4. Conștientizează iubirea universală ca pe un abur roșu în jurul tău, forța cosmosului care corespunde energiei pozitive a inimii. Respiră această esență de un roșu plăcut, vindecătoare și hrănitoare în inimă. Simte inima cum devine de un roșu tot mai profund, ca un rubin, ca și cum culoarea s-ar umezi și s-ar intensifica. Surâde inimii. Simte cum se deschide treptat ca un trandafir roșu, degajând un parfum pur și proaspăt de iubire. În același timp, desfășoară palmele și degetele ca o floare îmbobocită care se deschide (fig. 9.8).
5. Conștientizează-ți mica flăcără din inimă. Simte-i căldura și lumina și las-o să activeze treptat qi-ul iubitor al inimii : bucurie, fericire, respect și umilință.
Inspiră și atrage în gură și în inimă mai mult din dragostea universală ce te înconjoară. Expiră și comprimă această energie în inimă. Relaxează-te și lasă dragostea universală să se răspândească și să radieze. Repetă de 9-18 ori, până când simți înăuntru atât de multă dragoste, încât iubirea din inimă începe să se reverse.



Figura 9.8. Simte-ți inima deschizându-se ca o floare

6. Lasă iubirea din inimă să se propage spre plămâni. Surâde plămânilor până când simți că îți surâd și ei. Conștientizează dragostea universală din jur și continuă să o

atrage în inimă. Comprime-o în inimă și las-o să radieze și să se reverse spre plămâni. Umple-ți plămânii cu iubire și cu energie surâzătoare. Simte-ți plămânii strălucind de un alb pur și umplându-se de curaj.

7. Continuă să radiezi energia surâzătoare a iubirii în jos, spre ficat și vezica biliară. Simte preaplinul de bunătate în jurul tău. Inspiră bunătatea sub forma unui abur verde strălucitor în ficat și în vezica biliară. Comprime această lumină vindecătoare în ficat și las-o să se extindă și să radieze.
8. Continuă coborând la splină și la pancreas. Activează sentimentele sincerității și corectitudinii asociate cu splina și pancreasul. Umple-ți splina și pancreasul cu energia iubirii, surâzătoare, de un galben strălucitor.
9. Continuă în jos la rinichi și la vezica urinară. Activează-ți sentimentul de blândete în interior. Umple-ți rinichii cu blândete și energie iubitoare, surâzătoare, de un albastru strălucitor.
10. Conștientizează curcubeul culorilor energiei iubirii, bunătății și blândității din jurul tău. Inspiră lumina curcubeului și atrage în inimă și în toate organele cea mai profundă stare de iubire, pace sau beatitudine pe care ți-o poți imagina. Expiră și simte că absorbi și comprimi energia și culorile în fiecare organ, umplând fiecare celulă a corpului cu fericire și pace. Repetă de 9-18 ori.

Dacă vrei să amplifici energia, du-ți palmele spre inimă, cu palma dreaptă deasupra celei stângi (fig. 9.9).



Figura 9.9. Du-ți palmele spre inimă pentru a stimula amplificarea energiei

11. Întărește-ți inima repetându-ți următoarele afirmații :
„Respectul. Nu pierd nimic ; în cele din urmă voi câștiga tot.
Lipsa de respect. Nu câștig nimic ; în cele din urmă voi pierde tot”.
„Umilința. Nu pierd nimic ; în cele din urmă voi câștiga tot.
Aroganța. Nu câștig nimic ; în cele din urmă voi pierde tot.”

☀ Răspândirea păcii lăuntrice: transmite-le iubire celor dragi

1. Du palmele împreunate lângă centrul inimii. Vizualizează un cadru liniștit, tihnit, de exemplu, un apus încântător pe o plajă. Încearcă să-ți imaginezi energia locului respectiv și să o aduni în fața ta. Amintește-ți o experiență plăcută din trecut sau un sentiment dintr-un vis frumos ori o fantezie.
2. Când îți simți inima plină de iubire și sentimente de liniște, gândește-te la cineva drag. Lasă-l să prindă contur în fața ta. Surâde persoanei dragi până când îți surâde și ea. Lasă-ți inima să radieze dragoste necondiționată spre persoana dragă. Apoi continuă să respiri liniștit. Când expiri, lasă dragostea să se propage spre cei dragi, spre prietenii și vecinii tăi. De fiecare dată când inspiri, extinde sentimentul de iubire și de pace, și cu fiecare expirație trimite-l celor pe care îi iubești, persoanelor cu care intri în contact zilnic.
3. Simte cum persoana dragă se umple cu iubirea ta. Treptat, lasă persoana dragă să se ridice tot mai sus, până când dispare.

☀ Iubește-ți dușmanii

Când ai puțină iubire înăuntru, este greu să o dăruiești și celor dragi, și dușmanilor. Când te poți conecta la dragostea universală prin inima ta, începi să ai suficientă iubire cât să dăruiești și altora. Treptat, o poți extinde și mai mult ; lasă-ți energia inimii iubitoare să radieze spre cei pe care-i urăști, spre persoanele care-ți creează necazuri și-ți pun piedici în viață.

Generează energia iertării. Iartă-l pe fiecare și ține-l în inimă. Astfel te conectezi la inima ta superioară, *dan-tien*-ul median, sălașul dragostei necondiționate. Simte această iubire cum se răspândește în corp și în afara lui. Simte legătura celor pe care nu îi plăci cu centrul inimii superioare, locul din care izvorăște și sentimentul de iubire (fig. 9.10).

1. Lasă persoana cu care ești în conflict să prindă contur în fața ta. Surâde-i și radiază dragoste și pace spre această persoană.
2. Întreab-o ce i-ai putea oferi pentru ca amândoi să fiți mai echilibrați. Inspiră prima culoare sau formă care îți vine în minte și propag-o spre persoana respectivă. Lasă culoarea să vă umple pe amândoi, astfel încât să vibrați cu aceeași culoare. Poate culoarea respectivă este ceea ce lipsea, sursa cauzei conflictului dintre voi.
3. Respiră, comprime și atrage mai multă energie iubitoare în inimă. Lasă-ți inima să radieze dragoste necondiționată spre persoana respectivă. Cu fiecare inspirație, atragi mai multe sentimente de iubire și de pace ; cu fiecare expirație, trimite-i-le persoanei. Treptat vei simți cum conflictul dintre voi începe să se atenueze și că înțelegi mai bine persoana respectivă.
4. Simte cum acea persoană se umple cu dragostea ta. Lasă persoana să se înalțe treptat tot mai sus, până când dispare în spațiu.
5. După ce reușești să elimini aceste blocaje din interiorul tău, observă persoana respectivă în viața reală. Vei sesiza că începe să se schimbe. Uneori va trebui să repeți de mai multe ori acest exercițiu pentru a-ți elimina blocajele și a dezlega nodurile dintre voi. Când simți că persoana se schimbă, va fi ușor să găsești un moment să discutați și să vă rezolvați neînțelegerile.

2. Simte-ți inima umplându-se cu dragoste din plin.



Figura 9.10. Iubește-ți dușmanul

1. Simte-te conectat la dragostea necondiționată.

3. Radiază iubire spre persoana pe care nu o plăci.

Linia mediană și spatele

În continuare, lasă energia surâsului și a iubirii să curgă în tractul digestiv. Apoi lasă lumina aurie a Surâsului Cosmic Interior să urce în creier și să coboare pe coloana vertebrală. La sfârșit, după ce surâsul vindecător ajunge în toate locurile din trup care au nevoie de energie iubitoare și surâzătoare, surâde ombilicului și *dan-tien*-ului.

Stabilizarea dan-tien-ului median: Cazanul din inimă

1. Utilizează energia surâzătoare pentru a activa energia luminii aurii cosmice. Inspiră prin punctul dintre sprâncene și lasă lumina aurie să se răspândească în jos, spre inimă. Cu puterea minții/ochiului/inimii, fă o spirală din energia iubirii, bucuriei și fericirii inimii de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic, din centrul inimii spre exterior, și de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, spre centrul inimii (fig. 9.11 și 9.12). Încrucișează mâinile cu palmele răsucite spre exterior pentru a ajuta energia inimii să radieze (fig. 9.13). Odihnește-te puțin și simte-ți inima dilatându-se și contractându-se (fig. 9.14). Conștientizează atât lumina aurie cosmică amestecându-se în gură, cât și firul auriu ce leagă gura de inimă.
2. Miroase parfumul dulce al iubirii, purității, bucuriei și fericirii răspândite din inimă.



Figura 9.11. Cu puterea minții/ochiului/inimii, fă o spirală din energia inimii spre exterior, pentru a facilita deschiderea inimii

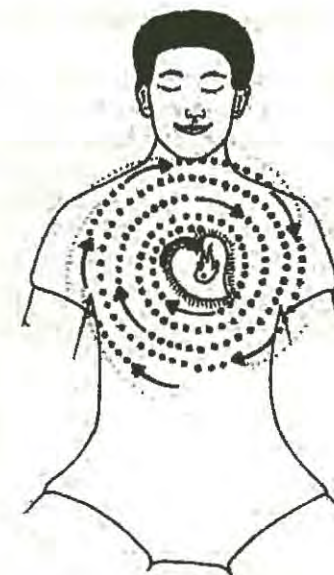


Figura 9.12. Folosește apoi puterea minții/ochiului/inimii pentru a dirija spirala de energie în interior, stimulând deschiderea inimii

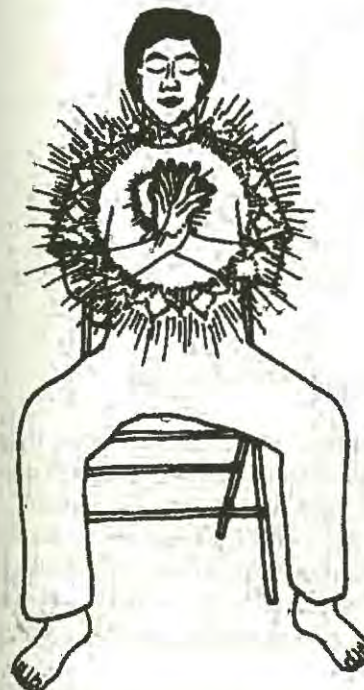


Figura 9.13. Încrucișează mâinile pentru a stimula energia inimii să radieze

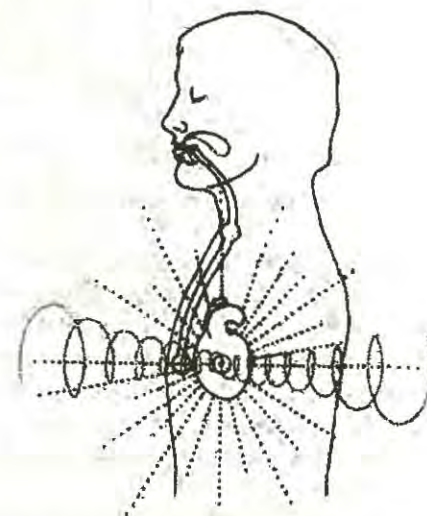


Figura 9.14. Simte-ți inima dilatându-se, contractându-se și radiind iubire

☼ Dragostea și energia sexuală se contopesc

1. Conștientizează inima și organele sexuale. Surâde organelor sexuale și simte că energia sexuală se activează. Amintirea unei experiențe plăcute de iubire și de sex te poate ajuta să intensifici senzația orgasmică. În același timp, simte iubirea în inimă.
2. Inspiră mai multă iubire, bucurie și fericire în punctul dintre sprâncene, în gură și în inimă.
3. Expiră în organele sexuale și comprimă energia iubitoare împreună cu energia sexuală. Când te relaxezi, energia se dilată, ca și cum ar exploda. Simte focul iubirii combinându-se cu dorința sexuală densă și apoasă. Focul nu va evapora apa, nici nu va lăsa apa să se cufunde ori să se scurgă. Simte că energia sexuală devine ușoară, animată, aduce fericire și o senzație orgasmică liniștită (fig. 9.15).

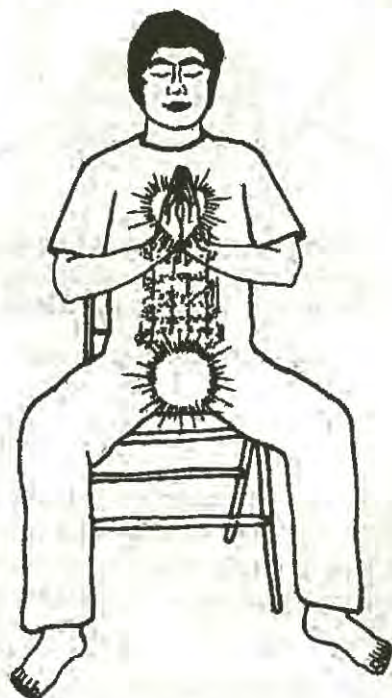


Figura 9.15. Combină energia iubirii și energia dorinței sexuale

4. Repetă de 9-18 ori, simțind orgasmul și beatitudinea lăuntrică enormă în timp ce energia iubitoare a inimii și energia sexuală fluidă se combină înăuntru. Lasă energia să se împrăstie asemenea vaporilor în tot corpul, până sus, în creștetul capului.
5. Conectează-te la energia cosmică a sinelui superior. Conștientizează-ți orgasmul cosmic (combinația de iubire, energie sexuală și energie cosmică) sau extazul din jurul tău. Inspiră starea de extaz în inimă, în organul sexual și în tot corpul. Lasă fiecare celulă să se umple cu energia orgasmului cosmic. Dragostea și sexul sunt energiile fundamentale ale vieții.
6. Acum inspiră energia extazului în gură și în corp. Expiră și comprim-o în jos în forța originală, în spatele ombilicului, în *dan-tien*-ul inferior. Relaxează-te și lasă energia să se răspândească în corp. Se va propaga acolo unde corpul are nevoie de ea.

7. Repetă de 9-18 ori, până când simți forța originală combinându-se cu orgasmul cosmic și răspândindu-se în corp.

☼ Conectarea Câmpului Elixirului Median la Câmpul Elixirului Inferior

1. Du palma stângă la centrul inimii și mâna dreaptă la abdomenul inferior, imediat sub ombilic, cu palma orientată în sus. Inspiră firesc și simte că respiri în centrul inimii. Când expiri, simte că energia respirației coboară în *dan-tien*.
2. Acum concentrează-te să inspiri un abur auriu prin punctul dintre sprâncene și dirijează-l în jos, spre inimă. Expiră și comprimă energia în *dan-tien*. Respiră firesc; nu forța respirația sau mișcările energiei. Cu fiecare respirație extragi și reții esența energiei vitale pentru uzul corpului. Repetă de 9-18 ori.
3. Odihnește-te și simte Câmpul Elixirului Median și Câmpul Elixirului Inferior deschise și conectate (fig. 9.16).
4. De această dată, când inspiri, simte respirația ridicându-se din abdomenul inferior la centrul inimii. Apoi, când expiri, dirijează-o din centrul inimii jos, în *dan-tien*. Utilizează respirația pentru a purifica spațiul dintre cele două zone. Respiră firesc, fără să forțezi. Cu puterea minții, a ochilor și a inimii, dirijează în corp curentul forței vitale. Repetă de 9-18 ori.



Figura 9.16. Conectează Câmpul Elixirului Median la Câmpul Elixirului Inferior

5. Odihnește-te în forța originală din Câmpul Elixirului Inferior. Simte senzațiile de dilatare, energie, luminozitate, pace și echilibru.



Conectarea la energia Pământului-mamă

1. Lasă mâinile libere pe lângă corp, cu palmele răsucite spre sol. Tălpile stau ferm pe sol. Conștientizează punctul *hui-yin* din perineu. În scurt timp vei începe să simți că palmele și tălpile respiră singure. Simultan, vei simți că vaginul sau scrotul și punctul *hui-yin* încep de la sine să se ridice și să coboare pulsând în ritmul respirației. Repetă de 3-9 ori. Apoi expiră și odihnește-te.
2. Acum concentrează-ți aproximativ 95% din capacitatea minții asupra energiei originare din spatele ombilicului și restul de circa 5% asupra celor cinci porți (perineu, palme și tălpi). Simte-te împământat; simte-te conectat la Pământ. Relaxează-te și vei simți din nou pulsația. Las-o să intre și să urce. Simte forța de aspirație; simte că energia albastră blândă a Pământului este atrasă prin cele cinci porți și pulsează în ombilic.
3. Simte că sfera de qi crește și se dilată, umplând tot spațiul dintre ombilic, rinichi și centrul sexual. Ombilicul este conectat acum cu Pământul; corpul se simte legat de cel al Pământului-mamă. Simte că energia Pământului-mamă întărește Cuptorul din *dan-tien* și intensifică energia originară din el.



Activarea qi-ului cosmic (sinele superior)

1. Inspiră în punctul dintre sprâncene. Simte-l cum se deschide în timp ce expiri. Repetă de 3, 6 sau 9 ori. Asigură-te că l-ai deschis înainte de a trece la pasul următor.
2. Conștientizează energia originară din spatele ombilicului. Simte că energia originară se activează și simte forța de aspirație acolo. Concomitent, conștientizează punctul dintre sprâncene pulsând și activându-se singur. Simte lumina aurie pătrunzând în corp. Acum proiectează-ți conștiința în afară, într-un loc preferat din natură: un lac, un ocean, o pădure, o cascadă, un munte sau o grotă. În timp ce îți imaginezi locul respectiv, simte că energia sinelui superior vine dinspre el la tine sub forma unui abur auriu de lumină binevoitoare și înviorătoare.
3. Acum inspiră lumina aurie energetică în gură. Comprim-o și formează aici o sferă aurie de energie qi. Repetă de câteva ori până când simți o sarcină electrică în limbă. Respiră și contopește lumina aurie cu saliva. Observă transformarea salivei. Ar putea deveni foarte consistentă, dulce, vie și încărcată cu forță de viață (fig. 9.17).
4. Înghite saliva și urmărește cu mintea traseul descendent al luminii aurii. Imaginează-ți lumina aurie curgând prin centrul gâtului la inimă, ombilic și în jurul perineului, până la coccis. Apoi simte-o cum urcă de-a lungul coloanei vertebrale până în creștetul capului și de aici coborând până la punctul dintre sprâncene. Las-o să circule în continuare de-a lungul Orbitei Microcosmice. Simte că sfera de lumină se mărește treptat până îți cuprinde întregul corp. Simte cum îți dă energie și te ocrotește.

Calea taoistă presupune să nu-ți faci griji pentru întreaga lume, ci să te ocupi numai de persoanele și de lucrurile din jur. Ai grijă ca cei din viața ta să-ți simtă energia iubitoare, și nu-ți împrăști dragostea într-atât încât nimeni să nu poată simți nimic.



Încheierea meditației: colectarea energiei în ombilic

1. Du ambele mâini deasupra ombilicului. Concentrează-ți în continuare mintea asupra energiei originare din spatele ombilicului. Odihnește-te și bucură-te de senzația că mintea și corpul sunt relaxate, dar totodată energizate.

2. Încheie practica făcând o spirală de energie spre exterior de 36 de ori în ombilic și apoi de 24 de ori spre interior, pentru a termina de colectat energia.
3. Finalizează cu un automasaj qi.



Figura 9.17. Înghițirea luminii aurii și a salivei

Cultivarea unei stări de iubire

Nu uita senzația lăsată de această practică. Dacă la un moment dat în viața cotidiană te simți epuizat, deprimat, nerăbdător sau zorit, neliniștit, înspăimântat, frustrat sau furios, poți evoca senzația și experiența practicii Deschiderii Inimii. Conștientizează-ți inima și simte că flacăra arde nerăbdarea sau graba și generează bucurie și fericire. În doar câteva minute vei simți că ai mai multă energie și mai mult qi. Succesul metodei evocării depinde de exercițiul zilnic. Cu cât o practici, o repeți, o perfecționezi și ți-o amintești, cu atât mai ușor poți intra într-o stare de iubire. Aceasta este cea mai ușoară cale de cultivare a qi-ului. Exersează acest stadiu cel puțin o săptămână sau două înainte de a trece la etapa următoare.



Energia sexuală și Orbita Microcosmică

Încă din primii ani ai Dinastiei Han (206 î.e.n. – 220 e.n.), taoiștii știau că energia sexuală, *jing-qi* (sau, simplu, *jing*), este înzestrată cu puteri creatoare și de reînținerire enorme. Nu numai că recunoșteau calitatea energiei sexuale de temelie a vieții omenеști, dar observaseră că ea este și izvorul nesecat al geniului creator, al impulsului și al puterii de autovindecare. Credeau, pe bună dreptate, că stăpânirea artelor taoiste de utilizat în dormitor putea duce la fericirea ambelor sexe, la o sănătate mai bună, la longevitate și chiar la nemurire.

În literatura din epoca Han și ulterior există multe exemple de bărbați care au stăpânit această artă și s-au bucurat de o sănătate robustă, atingând vârsta de 150 de ani sau mai mult. În China, longevitatea a fost căutată dintotdeauna, deoarece în societatea chineză persoanele sunt cu atât mai respectate cu cât înaintează în vârstă. Dacă te mențineai sănătos și în formă, bătrânețea putea fi o mare bucurie, cea mai frumoasă vârstă a vieții. Pe chinezi i-a inspirat mai ales exemplul legendarului Împărat Galben, Huang Di. Huang Di este considerat părintele înțelept al taoismului și medicinei chineze datorită observațiilor lui timpurii și profunde în domeniile medicinei și fiziologiei. A scris celebrul *Huang Di Nei Qing* (*Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*), venerat încă după milenii ca manualul fundamental al studiilor medicale chineze. Pe lângă preocupările sale medicale, Huang Di a fost interesat și de Tao al Dragostei. Potrivit vestitului istoric chinez din timpul Dinastiei Han Sima Qian, Huang Di a domnit o sută de ani. În acest timp, a practicat intens Tao al Dragostei fără ejaculare și, drept rezultat, „a urcat la Cer în lumina zilei, ca Nemuritor”. În unul dintre primele manuale taoiste de educație sexuală, Peng Tzu este citat cu următoarele vorbe: „Împăratul Galben a făcut dragoste cu stăpânire de sine și a urcat la cer ca Nemuritor, pe când oamenii de rând fac dragoste fără stăpânire și altceva nu dobândesc decât scurtarea vieții. Dacă un bărbat iubește frumusețea femeilor și ejaculează frecvent, își va vătăma trupul și va suferi tot felul de boli. Astfel făcând, își caută, de fapt, moartea”.

Urmând exemplul lui Huang Di, taoiștii care doresc să obțină longevitatea și nemurirea practică actul sexual fără ejaculare. Studiază manualele sexuale ale Fetei Simple, Fetei Alese și Fetei Întunecate, care descriu conversațiile dintre Huang Di și trei femei, inițiatore sexuale în Tao al Dragostei. Acestea și alte tratate erotice taoiste timpurii au fost ținute în general secrete; erau rezervate conducătorilor și inițiaților care utilizau puterea mai mare dobândită prin stăpânirea energiei sexuale pentru a-și spori înțelepciunea, compasiunea și dreptatea.

Atitudinile sexuale s-au schimbat de atunci încoace. La începutul anilor 1960, generația „baby-boom” s-a rupt de represiunea sexuală și de valorile tradiționale, explorând dimensiunile libertății și emancipării sexuale. După o vreme, s-a văzut că majoritatea nu

duceau lipsă de mai mulți parteneri sexuali, ci de o bază spirituală solidă pentru viață, iubire și relații interpersonale. SIDA, herpesul și alte boli venerice greu de tratat au încurajat o viziune reînnoită asupra avantajelor monogamiei. Tot pe parcursul acestei perioade, multe persoane și-au dat seama de lucrurile pe care le puteau învăța din Orient despre reconcilierea dorinței sexuale și a năzuinței de creștere spirituală.

Occidentul a adus beneficii Orientului, la rândul său. Maestrul meu, I Yun, m-a încurajat să studiez anatomia și fiziologia occidentale pentru a aduce vechile învățături taoiste la zi cu descoperirile moderne. Științele naturale și Tao nu se contrazic; taoiștii antici erau oameni de știință care observau îndeaproape natura. Au făcut descoperiri importante în domeniile astronomiei (inclusiv unul dintre primele calendare de precizie), chimiei (praful de pușcă) și biologiei (circulația sângelui) cu secole înaintea descoperirilor similare din Occident. În prezent, lumea este mai deschisă; vremea secretelor a trecut. Orientul și Occidentul își pot împărtăși cunoștințele spre folosul tuturor oamenilor de pe Pământ.

Abundența energiei sexuale

Corpul omenesc depune eforturi semnificative pentru a ne menține capacitatea reproductivă, având uimitoarea putere de a crea periodic o viață nouă dacă dorim. În medie, fiecare ejaculare conține între 200 și 500 de milioane de spermatozoizi și fiecare are potențialul de a deveni o persoană umană. Dacă la aceste date adăugăm faptul că majoritatea bărbaților ejaculează de mii de ori în viață, atunci potențialul devine astronomic. Dacă fiecare spermatozoid ar găsi un ovul disponibil, atunci un singur bărbat ar putea, printr-o singură ejaculare, să repopuleze complet Statele Unite. Cu douăzeci de ejaculări, același bărbat ar putea deveni tatăl întregii populații a lumii!

Femeile se nasc cu un depozit de 450.000-700.000 de ovule. În timpul anilor fertili, când au menstruație, între 360 și 450 de ovule ies din ovare coborând prin tuburile falopiene în uter. Pe acest traseu, este posibil ca ovulul să întâlnească un spermatozoid și să fie fertilizat. Dacă fertilizarea nu se produce, mucoasa uterină se desprinde, fiind eliminată o dată pe lună împreună cu ovulul și cu sângele menstrual.

În ciuda rezervelor extraordinare de trilioane de spermatozoizi și de sute de mii de ovule, arareori un bărbat și o femeie fac doisprezece copii. Când restul qi-ului reproductiv nu este folosit, acesta se pierde pur și simplu. Unii ar putea susține că așa funcționează natura, însă pentru taoiști, al căror obiectiv este obținerea longevității și a nemuririi prin transformarea abundenței rezerve de energie din corp, irosirea rezervelor bogate de *jing-qi* reprezintă o pierdere uriașă.

De aceea, pe parcursul ultimelor milenii, taoiștii au elaborat și au practicat diverse modalități de conservare a *jing-qi*-ului. Însă nu îl stochează pur și simplu, ci îl reciclează ca pe o substanță nutritivă puternică pentru îmbogățirea corpului și spiritului. Principalul circuit al acestui proces de reciclare este Orbita Microcosmică.

sau de călugării și călugărițele din numeroase religii. În timp ce taoiștii sunt renumiți pentru longevitatea lor, în general călugărițele și călugării celibatari nu trăiesc mult. Un studiu recent a constatat că rata cancerului de prostată înregistrată în rândul preoților catolici celibatari este cu 300% mai mare decât în rândul populației obișnuite, fapt ce indică, din perspectiva cunoștințelor medicale taoiste, efectele adverse ale „qi-ului stagnant”.

Respirația testiculară și ovariană

În Dragostea Vindecătoare, practicile respirației testiculare și ovariene ne învață cum să recuperăm și să reciclăm qi-ul direcționat în sistemul reproducător, readucându-l să hrănească restul corpului înainte de a se pierde prin menstruație sau prin ejaculare. Această energie poate să vindece organele și glandele, să fortifice creierul, oasele și sistemul nervos, să energizeze corpul și să deschidă mai larg Orbita Microcosmică. Femeile raportează frecvent o atenuare semnificativă a simptomelor sindromului premenstrual și o menstruație mai puțin abundentă, mai scurtă și mai puțin dureroasă. Din moment ce respirația testiculară și ovariană reciclează qi-ul din spermatozoizi și ovule, este important să suspenzi practica dacă vrei să faci copii. Un nivel superior al stăpânirii acestei practici constituie o măsură anticoncepțională neinvazivă. Bărbații ar trebui să citească *Taoist Secrets of Love*, iar femeile, *Healing Love through the Tao*, pentru a obține toate amănuntele legate de tehnicile sexuale enumerate în acest capitol, dar și de alte practici.

Comprimarea scrotului și a ovarelor/vaginului

Comprimarea scrotului și a ovarelor/vaginului utilizează un tip de respirație și contracții musculare speciale pentru a concentra în organele reproductive qi proaspăt ce va întări, va energiza și va iriga întreaga zonă. Practicarea cu regularitate poate atenua problemele mentale. La bărbați, fortifică prostata și testiculele; la femei, fortifică ovarele și colul uterin și crește forța mușchilor vaginali.

Exercițiul Oului pentru femei

Multe femei nu au avut niciodată orgasm. Conform unor studii recente despre sexualitate, tonusul mușchilor vaginali, îndeosebi al mușchiului pubococcigian, are legătură directă cu potențialul de orgasm. În cadrul unui experiment, medicii au măsurat puterea de încordare a acestui mușchi și au comparat-o cu capacitatea de a ajunge la orgasm. Femeile care nu avuseseră niciun orgasm au înregistrat o presiune medie de 7,43 mmHg pe un așa-numit perineometru Kevel, în timp ce femeile care aveau orgasm clitoridian, dar nu și coital (vaginal/punctul G) au ajuns la 12,31 mmHg. Femeile cu orgasm atât clitoridian, cât și vaginal au înregistrat 17 mmHg.

În sistemul Tao Universal, femeile își pot întări mușchii vaginali prin Exercițiul Oului, care presupune inserarea unui mic ou de jad în vagin și deprinderea tehnicii de a încorda mușchii vaginali în așa fel încât oul să se deplaseze (fig. 10.2). Dezvoltarea mușchilor vaginali nu mărește doar capacitatea de a avea orgasm a femeii, ci intensifică și plăcerea partenerului.

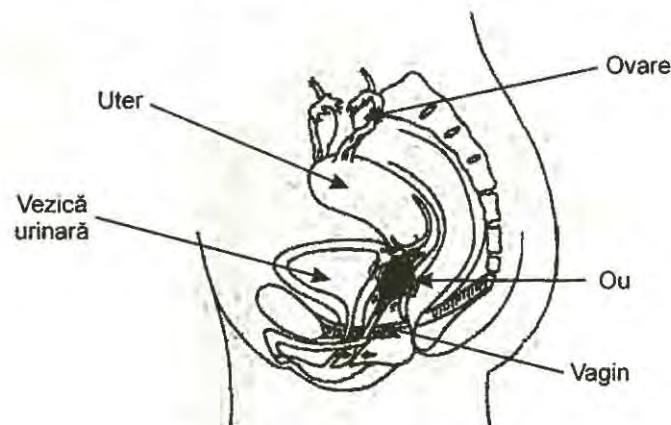


Figura 10.2. Exercițiul Oului

În haremurile împăraților din China, o regină sau o concubină care învăța de la medicul taoist Exercițiul Oului îi păstra bine secretul, pentru că îi mărea capacitatea de a-l satisface pe împărat. O consoartă favorită avea un rang și un statut superioare printre numeroasele concubine din harem. În condiții de egalitate a tuturor celorlalți factori, cele care stăpâneau Exercițiul Oului aveau un avantaj clar în competiție.

Pe lângă avantajele de budoar, Exercițiul Oului este minunat pentru sănătate. Când practicanta își întărește abilitatea de a trage energia în sus, poate absorbi o cantitate mai mare de energie vindecătoare din Pământul-mamă și de energie sexuală pentru a echilibra și a fortifica toate aparatele corpului. Exercițiul Oului se utilizează și ca ajutor în respirația ovariană, în Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice și în *nei-gong*-ul pentru măduvă, în vederea creșterii măduvei.

Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice

Natura însăși a excitației sexuale adună și concentrează qi-ul, energia electrică a corpului. Taoiștii spun că energia orgasmului este cea mai bună distilare a esențelor corporale extrase din toate organele, glandele și celulele noastre prin uimitoarea electrochimie a procesului excitației. Corpul crede că vom crea o viață nouă, așa că eliberează cele mai bune energii pentru a o concepe. De obicei însă, majoritatea persoanelor din ziua de astăzi urmăresc recrearea prin contactul sexual, și nu procrearea. În contactele sexuale obișnuite, această energie este direcționată spre organele genitale, apoi se pierde prin ceea ce numim orgasm „revărsat în exterior”. Prin actul sexual, bărbații pierd mult mai multă energie decât femeile, însă atât bărbații, cât și femeile eliberează de obicei energie în momentul orgasmului.

Taoiștii recunosc oportunitatea colosală pentru cultivarea alchimică internă apărută în timpul excitației sexuale. Orgasmul taoist ia această concentrare intensă de energie care a fost atrasă în organele sexuale și o răspândește în întregul corp. Mulți alți centri din corp sunt activați și revitalizați cu această „electricitate” sexuală. Aceasta se numește orgasm „cu atragere în interior”, obținut prin Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice.

Când practicăm acest exercițiu, qi-ul și hormonii activați și secretați în timpul excitației sexuale sunt recuperați și dirijați în corp (fig. 10.3). Prin urmare, transferăm experiența orgasmică de la orgasmul ce se revărsă în afară, localizat în zona organelor genitale, la orgasmul ce se revărsă în interior, care cuprinde tot corpul, este mai intens și durează mai mult. Înviează și hrănește toate sistemele corpului, îndeosebi creierul, organele senzoriale, sistemul nervos, organele interne și glandele.

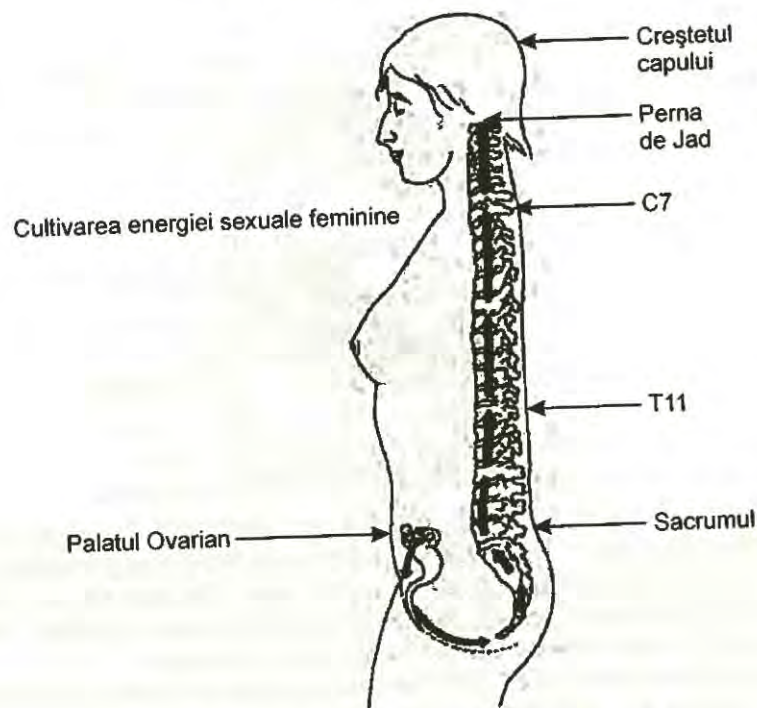


Figura 10.3. Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice

A controla energia sexuală excitată este ca și cum ai încerca să controlezi șapte cai sălbatici. De aceea, la început practicăm acest exercițiu singuri. După ce am învățat cum să ne controlăm energia sexuală excitată puternică, putem utiliza aceleași tehnici atunci când facem dragoste cu un partener.

Cultivarea Dublă

Armonizarea relațiilor sexuale

Bărbatul îi aparține lui Yang.

Unicitatea lui Yang stă în aceea că se excită repede,

Dar se și retrage repede.

Femeia îi aparține lui Yin.

Unicitatea lui Yin stă în aceea că se excită mai lent,

Dar se și retrage mai lent.

Wu Hsien, taoist din timpul Dinastiei Han

Echilibrarea elementelor kan și li (apă și foc, masculin și feminin) la nivel sexual: Taoiștii spun că bărbații sunt din fire ca focul: se aprind repede și ard repede. Femeile sunt din

fire yin și ca apa: ajung încet la fierbere, însă odată încălzite își păstrează căldura mai mult timp. Arta Dragostei Vindecătoare echilibrează forțele yin și yang, astfel încât ambii parteneri să fie complet satisfăcuți.

În Cultivarea Dublă (practica împreună cu un partener), obiectivul primar este controlarea ejaculării bărbatului. Capacitatea lui de a face dragoste frecvent și pe durate mai lungi nu numai că îi sporește plăcerea, ci îi perfecționează și capacitatea de a satisface o femeie. Al doilea obiectiv este ca femeia să se excite deplin și să ajungă la orgasm. Partenerii trebuie să se susțină reciproc în atingerea acestor obiective.

Intimitatea și schimbul de yin și yang în practica Orbitei Microcosmice: Deoarece bărbații sunt mai yang și femeile mai yin, se pot ajuta reciproc să ajungă la o stare de echilibru făcând schimb de qi în timpul contactului sexual. În acest sens, ambii parteneri trebuie să-și deschidă Orbita Microcosmică ca prim pas spre echilibrarea Canalului Yang din coloana vertebrală și a Canalului Yin care coboară prin partea din față a corpului. Apoi, în timpul contactului sexual, bărbatul și femeia își pot dirija qi-ul excitat de-a lungul Orbitei Microcosmice a partenerului.

Dacă ambii parteneri și-au deschis Orbita Microcosmică, polaritatea naturală dintre bărbat și femeie se amplifică substanțial, iar fluxul energetic este mult mai puternic, întrucât cele două canale principale alimentează toate organele vitale și meridianele asociate. Echilibrarea și schimbul hrănitor de energii yin și yang constituie nucleul practicii Dragostei Vindecătoare și face parte din procesul care în ultimă instanță îl poartă pe adeptul dedicat dincolo de plăcere, spre longevitate și nemurire (fig. 10.4).

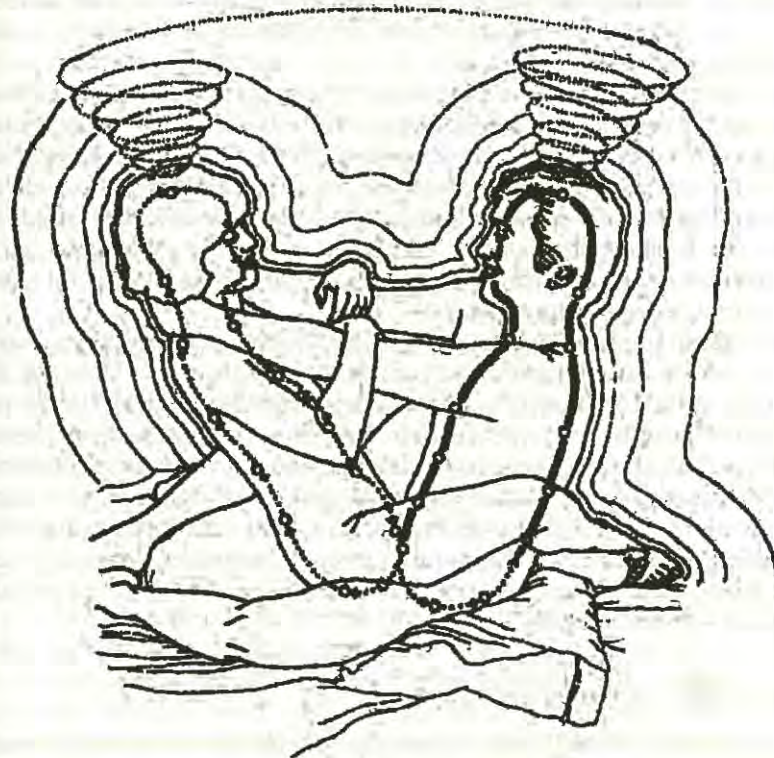


Figura 10.4. Schimbul de energie sexuală yin și yang

Când te deschizi pentru a primi energia iubirii partenerului și, la rândul său, partenerul se deschide pentru a primi energia ta, vei experimenta o unire și o intimitate mai presus de orice ai trăit înainte. Vă veți iubi tot mai mult cu fiecare zi, iar dragostea voastră reciprocă îi va îmbogăți pe cei din jur. Astfel, iubirea sexuală înflorește și se dezvoltă într-o iubire mai profundă, spirituală.

Cultivarea Dublă și dezvoltarea spirituală

Evoluția spirituală este direct legată de emoții și atitudini. După cum știm, emoțiile sălășluiesc în organele corpului. Prin Surâsul Interior, prin cele Șase Sunete Vindecătoare și, mai târziu, prin meditațiile Fuziunii celor Cinci Elemente, învățăm să intrăm în contact cu emoțiile noastre la sursa lor, în organele interne. Apoi putem procesa, elibera și transforma emoțiile negative și ne putem cultiva emoțiile pozitive, constructive și înțelepte.

În textele taoiste antice, sintagma *cultivare dublă* este folosită și pentru a descrie o singură persoană care își cultivă propriile energii sexuale yin și yang. Acest tip de tehnică interioară avansată, cunoscută drept Căsătorie Alchimică sau unire sexuală cu sine, se realizează prin etapa inițială și cea superioară a practicilor *kan* și *li* din sistemul Tao Universal. Pentru mai multe informații despre aceste practici, vezi *Cosmic Fusion* și *The Taoist Soul Body*.

Puterea de multiplicare a energiei sexuale: Unirea sexuală sănătoasă este desemnată adeseori prin expresia „a face dragoste”, iar din punctul de vedere taoist tocmai asta facem. Energia sexuală este creatoare; are capacitatea de a multiplica exponențial alte tipuri de energii. În momentul concepției, *jing-qi*-ul activează cele două celule umane inițiale – un ovul și un spermatozoid –, care se multiplică în trilioanele de celule ce alcătuiesc corpul uman la maturitate.

Așa cum stimulează multiplicarea la nivel celular, tot astfel *jing-qi*-ul sau energia noastră sexuală ne intensifică emoțiile și atitudinile. Iată de ce plăcerea sexuală este considerată în general cel mai mare extaz și de ce starea de „a fi îndrăgostit” este atât de intensă și atotcuprinzătoare. Ca efect negativ, ea este și motivul pentru care certurile între iubiți sunt cele mai intense și pentru care activitatea sexuală este însoțită frecvent de atât de multă frică, frustrare, furie, îngrijorare și depresie. Numeroase crime sunt legate de probleme sexuale precum violul, gelozia, infidelitatea, frustrarea și resentimentul soților generat de nesatisfacerea sexuală.

În consecință, în practicile taoiste ale Cultivării Duble este important ca mai întâi să eliminăm eventualele energii negative și să purificăm organele de ele. Utilizând abilitățile dezvoltate prin Surâsul Interior, prin cele Șase Sunete Vindecătoare și prin practicile Fuziunii, intrăm în legătură cu virtuțile spiritului nostru, exprimate prin organe. Apoi dirijăm energia sexuală în acele organe, iar efectul seamănă cu cel al gazului aruncat pe foc: energia sexuală adoptă virtutea exprimată de organul respectiv și o înmulțește. Această capacitate de multiplicare poate transforma iubirea individuală în dragoste pentru întreaga creație. Prin practică, ne putem ridica virtuțile de la nivelul obișnuit la cel transcendent al unui sfânt sau al unui nemuritor. Iată scopul suprem spre care ne putem orienta energia sexuală – scopul iluminării.

Cultivarea Dublă și vindecarea prin sex

De-a lungul veacurilor, medicii taoiști au prescris anumite poziții și tehnici sexuale pentru vindecarea unor indispoziții și pentru tonifierea anumitor sisteme din corp. Unele poziții sunt mai benefice pentru bărbat, altele pentru femeie, iar altele sunt la fel de

prielnice pentru amândoi. În general, unul dintre parteneri este activ, pe când celălalt este pasiv. Partenerul activ îi transmite celui pasiv energia vindecătoare.

Pozițiile sunt descrise amănunțit în *Su Nu Ching* (*Cartea Fetei Sincere*). Pentru o traducere în limba engleză a textului *Su Nu Ching*, vezi *The Sexual Teaching of the Jade Dragon* de Hsi Lai. Mai multe poziții importante sunt incluse în volumul *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*.

Su Nu Ching nu intră în detalii despre dirijarea energiei în pozițiile descrise. Odată ce ai învățat cum să îți controlezi și să îți dirijezi energia sexuală cu ajutorul respirației testiculare și ovariene și al Dirijării în Sus a Energiei Orgasmice, dar și cum să dirijezi și să faci schimb de energie cu partenerul, pozițiile nu sunt cruciale. Poți direcționa energia cum dorești numai cu puterea minții, în orice loc ce are nevoie de vindecare în corpul tău sau al partenerului, indiferent de poziție.

Energia sexuală, tai chi qi gong și qi gong-ul Armurii de Fier

Este dificil să ai o viață sexuală satisfăcătoare dacă nu ești într-o formă fizică bună. Qi gong-ul Armurii de Fier și tai chi qi gong te ajută să-ți întărești nu numai sistemul muscular, ci și sistemele osos, endocrin, digestiv, cardiovascular, excretor, urinar, tegumentar (pielea) și nervos. Exersând frecvent perineul și anusul, qi gong-ul Armurii de Fier tonifică mușchii iubirii din planșeul pelvian, facilitând Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice.

Practicând cu regularitate tai chi qi gong și qi gong-ul Armurii de Fier, generezi, absorbi și dirijezi cantități mai mari de qi. Te simți în formă, puternic, plin de energie și neafectat de slăbiciune fizică. Având rezistența, sensibilitatea și flexibilitatea mai mari, ești capabil din punct de vedere fizic să experimentezi mai multe variații ale pozițiilor sexuale, dobândind astfel mai multe oportunități de a trăi noi plăceri. Fiecare practică aduce în Orbita Microcosmică o varietate unică a energiei – qi teluric, sexual și al organelor vitale.

Dizabilitățile fizice nu trebuie să constituie un obstacol în calea practicii; poți exersa în cel mai înalt grad posibil chiar și într-o asemenea situație. Un bine cunoscut maestru de tai chi a comentat odată: „Oricine respiră și este conștient poate beneficia de pe urma practicii qi gong!”.

Energia sexuală și nei-gong-ul pentru măduva osoasă

Nei-gong-ul pentru măduva oaselor se concentrează asupra relației dintre energia sexuală și sistemul osos, recunoscută de multă vreme în medicina chineză tradițională. *Nei-gong*-ul pentru măduva oaselor fortifică organele reproducătoare și eliberează *jing-qi* și hormoni sexuali în tot corpul. Această energie este captată și stocată în oase.

Masajul energiei sexuale

Masajul este benefic pentru orice parte a corpului, inclusiv pentru organele reproducătoare. Efectuat sistematic, masajul energiei sexuale stimulează receptorii nervoși din organele reproducătoare, îmbunătățește circulația sangvină și crește secreția de hormoni sexuali. Masajul energiei sexuale diferă la bărbați și la femei din motivul evident că organele lor sexuale sunt diferite: organele sexuale masculine sunt predominant externe, pe când cele feminine sunt în mare parte interne. Bărbații învață o gamă de tehnici pentru masarea rinichilor, testiculelor, penisului, perineului și sacului scrotal. Femeile învață

tehnici speciale pentru masarea sânilor, rinichilor, ovarelor și uterului, utilizându-și mintea și simțurile pentru a-și activa viscerele și glandele endocrine la fel ca în Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice (vezi volumul *Bone Marrow Nei Kung*).

Respirația oaselor

Masajul energiei sexuale stimulează producerea și secreția hormonilor sexuali. Hormonii sexuali fac parte din ceea ce în fiziologia chineză se numește *jing-qi*. Pe lângă asocierea cu sistemul osos, acești hormoni au legătură și cu numeroase alte procese corporale, inclusiv îmbătrânirea. Taoiștii încearcă să-și mențină *jing-qi*-ul puternic, pentru a întârzia procesul de îmbătrânire și pentru a promova reîntinerirea și longevitatea.

Un *jing-qi* abundent este esențial în procesul taoist al regenerării măduvei osoase. Globulele roșii și albe ale corpului sunt produse în măduvă. Unul dintre efectele procesului de îmbătrânire este că măduva începe să se atrofieze, fiind înlocuită de grăsime. Astfel se creează o presiune mai mare pentru măduva rămasă, care trebuie să producă în continuare o cantitate suficientă de globule noi. Regenerarea măduvei asigură o rezervă bogată de globule. Aceasta ajută la menținerea unui flux puternic de oxigen în toate celulele corpului și clădește un sistem imunitar robust.

Majoritatea sistemelor corporale devin mai puternice, mai sensibile și mai receptive prin exercițiu sistematic, iar aparatul reproducător nu face excepție. La școală nu am fost învățați să facem exerciții fizice pentru organele sexuale. Această idee ar putea părea ciudată, însă astfel de practici aduc, printre altele, beneficii cum ar fi organe mai puternice și mai sănătoase, un echilibru hormonal mai bun, optimizarea performanței și reacției sexuale.

Puterea energiei sexuale

Energia sexuală este una dintre cele mai puternice energii. Majoritatea persoanelor nu știu să o utilizeze decât în scopul procreației, astfel încât pierd această sursă bogată de energie. De-a lungul mileniilor, taoiștii au elaborat metode eficace pentru conservarea, echilibrarea și transformarea energiei sexuale în vederea obținerii unei stări mai bune de sănătate fizică și mentală, a unor relații mai fericite și mai satisfăcătoare și a unei creșteri spirituale rapide. Tehnicile de conservare, de transformare și principiile învățate la cursurile Orbita Microcosmică și Dragostea Vindecătoare prin Tao servesc drept fundament pentru reușita multor altor practici avansate din sistemul Tao Universal.

Exercițiu: conectarea iubirii cu dorința de-a lungul Orbitelor Microcosmice

În acest subcapitol practic te vei concentra pe lărgirea Canalului Concepției (Vasul Concepției), punând un accent deosebit pe conectarea centrilor inimii și sexuali și pe cultivarea legăturii dintre *dan-tien*-ul median și cel inferior. Aproape fiecare sistem de dezvoltare spirituală recunoaște necesitatea activării inimii și energiei sexuale. Cu toate acestea, puține sisteme explică în ce fel pot fi valorificate împreună cele două forțe - compasiunea și dorința sexuală - în scopul creșterii spirituale.

Când combini deschiderea inimii și activarea energiei sexuale cu forța originară, simți că forța originară se schimbă. Vei observa modificarea atât calitativ, cât și cantitativ și vei avea un sentiment de pace, desfătare, siguranță și confort.

Energia compasiunii din inimă se cultivă la un nivel mai profund prin a doua etapă de meditație în practicile Fuziunii celor Cinci Elemente. De asemenea, pentru a trezi și a controla pe deplin energia sexuală, trebuie să stăpânești practicile predate în Dragostea Vindecătoare prin Tao, unde deprinzi niveluri mai avansate ale Orbitelor Microcosmice. Cititorii care stăpânesc deja Fuziunea și Dragostea Vindecătoare ar trebui să realizeze cu ușurință acest stadiu al combinării energiilor. Totuși, dacă ești începător și practici bine la nivelul cărții de față, îi vei putea culege multe dintre roade.

Pentru cultivarea energiei sexuale și dirijarea ei de-a lungul Orbitelor se poate utiliza următoarea secvență.



Pregătire

1. Începe prin a-ți destinde coloana vertebrală prin încălzirile *qi gong*: respirația spinală, Puntea de Fier, Gâtul Cocorului, Gâtul Broaștei-Testoase, scuturarea coloanei vertebrale și balansarea coloanei vertebrale. Apoi odihnește-te. Simte-ți coloana cum se deschide și se relaxează. În timp ce inspiri, imaginează-ți că absorbi din Pământ în coloană un abur alb, care va curăța, va purifica și va lumina măduva spinării. Când expiri, simte că elimini din coloană toate impuritățile sub forma unui abur cenușiu, tulbure. Repetă de 9-18 ori.
2. Rostește cele Șase Sunete Vindecătoare, repetând-o de 2-3 ori pe fiecare.
3. Concentrează-te launtric. Pregătește-te așezându-te pe scaun într-o poziție bună de meditație. Conștientizează mediul în care te afli. Simte cum tălpile îți ating podeaua, mâinile împreunate, scaunul de dedesubt. Conștientizează sunetele din încăperea, din afara ei și din corp. Conștientizează-ți respirația. Simte-ți corpul dilatându-se natural în timp ce inspiri și contractându-se când expiri. Inspiră și expiră conștient în acest fel de 9, 18 sau de 36 de ori.
4. Încălzește Cuptorul.
5. Deschide Orbita Microcosmică de bază.
6. Practică Surâsul Cosmic Interior pentru a te alinia cu sinele superior.
7. Deschide-ți inima.



Activarea centrului sexual



Femei: transformarea sângelui în qi

1. Freacă-ți mâinile una de alta până se încălzesc. Acoperă-ți și apasă-ți sâni cu palmele și începe să masezi spre exterior (vezi fig. 10.5). Conștientizează-ți vaginul și glandele pineale și pituitare. Dirijează energia în jos spre exterior și în sus spre interior de 18 ori într-un set. Odihnește-te cu degetele atingând ușor mameloanele și adună în centrul inimii energia din sâni, din organele sexuale și din glanda pineală și pituitară. Repetă de 2-4 ori (fig. 10.6).



Figura 10.5. Masează sânii spre exterior

2. Inversează direcția și adună forța înapoi în mameloane. Stabilește o legătură cu spatele, de ambele părți ale coloanei vertebrale, între procesele spinoase T5 și T6, și dirijează energia în jos, în rinichi. Execută 2-4 seturi (vezi capitolul 5, fig. 5.33 și 5.34).
3. Masează și scutură ușor rinichii cu mâinile de 9-18 ori. Odihnește-te și simte că rinichii sunt calzi. Masarea, scuturatul și odihna constituie un set. Efectuează 2-3 seturi.
4. Du palmele la abdomenul inferior și masează zona inghinală în sus până la ovare. Masează zona din jurul ficatului, vezicii biliare și splinei, apoi revino la zona inghinală. Începe din partea de jos direcționând spre exterior, masează cu mișcări circulare spre interior până sus și din nou spre exterior, în jos, de 36 de ori. Apoi inversează direcția și masează de 36 de ori (fig. 10.7).

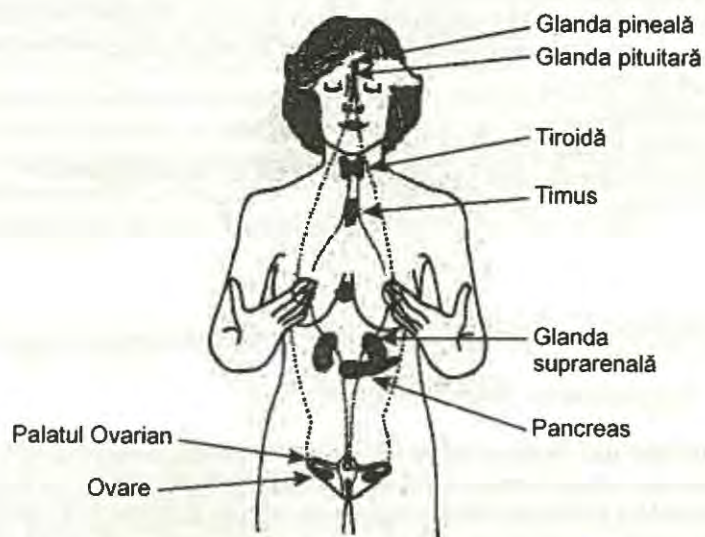


Figura 10.6. Atinge-ți mameloanele cu degetele și acumulează energia sânilor și a glandelor sexuale în centrul inimii

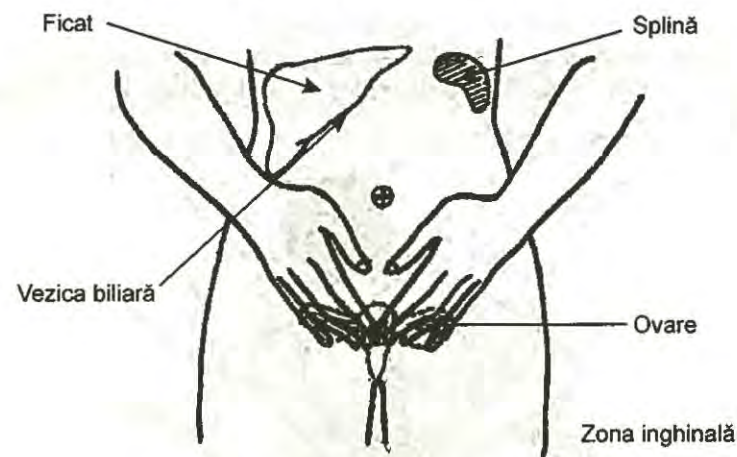


Figura 10.7. Masează zona inghinală și a taliei

5. Coboară palmele și acoperă centrul sexual (Palatul Ovarian). Cu puterea minții/ochilor, contractă ușor mușchiul circular al irisului și mușchii din jurul ochilor. Simte-i cum stimulează mușchii vaginali (prima poartă a energiei sexuale), deschiderea colului uterin (a doua poartă a energiei sexuale) și mușchii anali, făcându-i să se contracte ușor (fig. 10.8). Astfel, colectezi energia sexuală pe care ai activat-o.
6. Fă o pauză. Simte energia extinzându-se în centrul sexual.

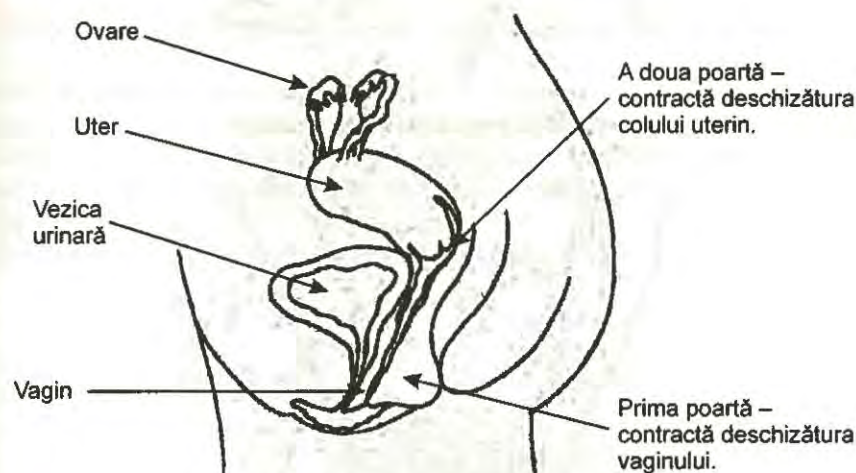


Figura 10.8. Închide cele două porți sexuale

☼ Bărbați: transformarea jing-ului (spermei) în qi

1. Freacă palmele una de alta până se încălzesc. Masează și scutură ușor rinichii de 9-18 ori. Odihnește-te și simte că rinichii sunt calzi. Cu puterea minții/ochilor adună energia din rinichi. Inspiră profund în rinichi, apoi expiră și concentrează respirația și energia în Poarta Vieții. Acesta este un set. Efectuează 2-4 seturi (fig. 10.9).

2. Stabilește conexiunea rinichilor cu organele sexuale.
3. Freacă mâinile una de alta până se încălzesc și masează testiculele de 18-36 de ori. Odihnește-te și simte energia acumulându-se în centrul testiculelor. Efectuează 2-4 seturi (fig. 10.10).



Figura 10.9. Masează și scutură rinichii

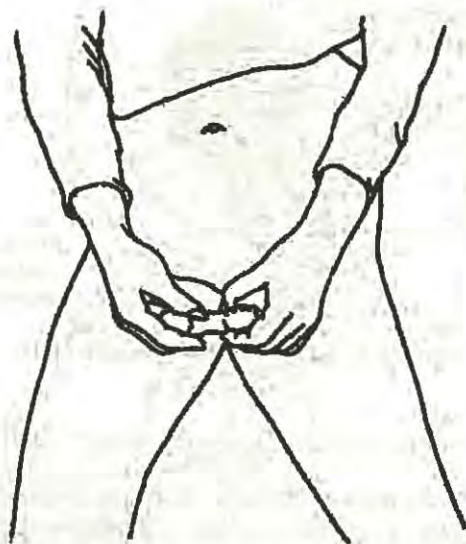


Figura 10.10. Masează testiculele cu degetele

4. Ține-ți testiculele cu palma stângă; cu palma dreaptă masează circular în sensul acelor de ceasornic de 36-81 de ori (fig. 10.11). Schimbă mâinile: acum palma dreaptă ține testiculele, iar cea stângă masează de 36-81 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.

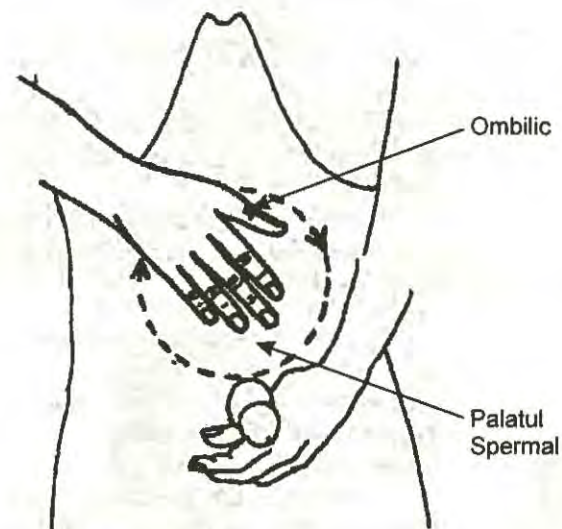


Figura 10.11. Mâna stângă ține testiculele. Mâna dreaptă masează abdomenul inferior

5. Coboară palmele și acoperă centrul sexual. Cu puterea minții/ochiului, contractă ușor mușchiul circular al irisului și mușchii din jurul ochilor. Simte că aceste contracții stimulează perineul, vârful penisului, diafragma urogenitală și sfincterul anal, contractându-le ușor și pe ele. Astfel, vei colecta energia sexuală pe care ai activat-o (fig. 10.12).
6. Fă o pauză. Simte energia extinzându-se în centrul sexual.

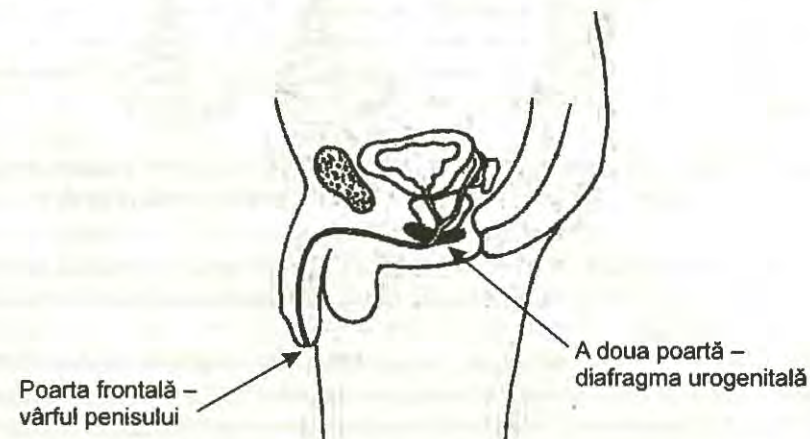


Figura 10.12. Închide cele două porți sexuale cu puterea minții/ochilor

☸ Bărbați și femei: continuați împreună, urmând aceiași pași

7. Simte bucurie, iubire și fericire în inimă. Concomitent, concentrează-te asupra energiei sexuale din centrul sexual. Conștientizează capacitatea de multiplicare a energiei tale sexuale, abilitatea acesteia de a dilata și de a spori de multe ori alte energii.
8. Du mâna stângă în sus, deasupra inimii, și mâna dreaptă în jos, deasupra centrului sexual, cu palma orientată în sus (fig. 10.13).
9. Conștientizează iubirea universală de deasupra ta. Inspiră și atrage această iubire în inimă, umplând-o de dragoste. Simte că din inima ta se revărsă iubire. Expiră în jos spre organele sexuale. Simte energia iubirii din inimă și energia sexuală combinându-se într-o senzație orgasmică extatică. Repetă de 6-9 ori sau până când simți că orgasmul și extazul îți impregnează corpul.
10. Simte conexiunea ca o conductă dintre centrul sexual și inimă. Du energia sexuală în inimă și simte bucuria, dragostea și fericirea crescând până când ai impresia că umpli tot Cerul și Pământul (fig. 10.14).

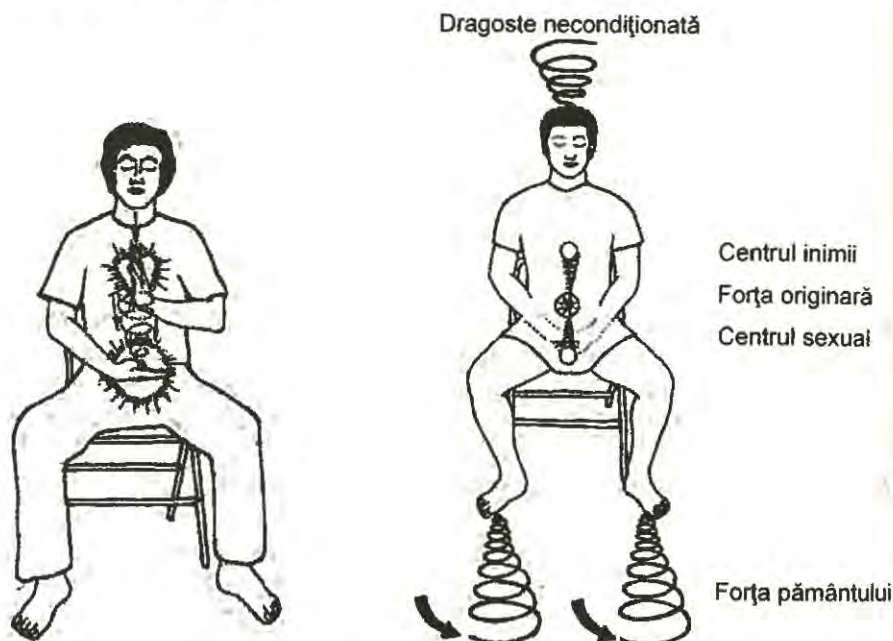


Figura 10.13. Conectează inima la centrul sexual

Figura 10.14. Atrage energia cerului/pământului și energia sexuală în forța originară

11. Simte iubirea și energia sexuală combinându-se într-un orgasm și urcând treptat de-a lungul coloanei până în creștetul capului. Apoi simte cum se extinde, conectându-se cu orgasmul cosmic.
12. Inspiră; colectează orgasmul cosmic în gură și în forța originară (zona ombilicului). Expiră și concentrează-l în zona ombilicului. Simte că inima și energia sexuală sunt atrase și ele. Odihnește-te și lasă-l să se extindă în tot corpul. Simte cum fiecare celulă se umple cu această energie extatică, cea mai importantă energie din celulele noastre. Alocă 5-10 minute pentru a absorbi și a concentra orgasmul cosmic (senzația extatică).

Conectează-te la energia Pământului-mamă: Atrage energia Pământului-mamă și dirijează-o de-a lungul Orbitei Microcosmice.

Protejează aura: Formează un ou auriu în jurul corpului, pentru protecție. Dirijează lumina vindecătoare aurie a sinelui tău superior de-a lungul Orbitei Microcosmice.

☸ Lărgirea Canalului Concepției (Vasul Concepției)

1. Conștientizează din nou punctul dintre sprâncene. Absoarbe mai multă lumină aurie din forța sinelui superior. Cu mintea, fă o spirală de energie în punctul dintre sprâncene. Simte că acesta se dilată și se umple cu energie.
2. Freacă limba înainte și înapoi pentru a masa cerul-gurii. Odihnește-te și conștientizează-ți limba și cerul-gurii.
3. Inspiră, apasă limba pe cerul-gurii și atrage qi-ul în punctul dintre sprâncene și gură. Expiră, concentrează qi-ul în gură, apoi relaxează-te și lasă qi-ul să se extindă în gură. Simte legătura puternică dintre limbă și cerul-gurii. Repetă de 9-18 ori.
4. Odihnește-te, apoi atinge vârful limbii de cerul-gurii imediat în spatele dinților și începe să miști limba spre fundul gurii. Continuă până simți o furnicătură, o senzație metalică sau electrică în punctul în care se atinge limba și cerul-gurii. Asta înseamnă că ai realizat o conexiune bună și că ai reușit să legi Canalul Conducător și Canalul Concepției în partea de sus a Punții Coțofenei.
5. Clăntănește din dinți de 18-36 de ori, apoi înclătează-i ușor și relaxează gura. Astfel, oasele vibrează și activează măduva osoasă pentru a transporta qi-ul prin materia mai densă a oaselor. Lasă energia să radieze în cerul-gurii. Fă aici o spirală de energie cu mintea și cu ochii de 36 de ori în fiecare direcție. Inspiră și expiră de 3-9 ori în cerul-gurii, folosind cuvântul *qi* pentru a intensifica energia de aici.
6. Salivează, înghite saliva, respiră delicat energia în jos și fă o spirală de energie în punctul gâtului. Simte energia curgând și extinzându-se în punctul gâtului. Repetă de 3-9 ori.
7. Inspiră blând energia în jos și rotește o sferă de qi în punctul inimii. Simte energia curgând și extinzându-se în punctul Inimii. Simte legătura dintre punctul dintre sprâncene și inimă ca și cum ar fi o conductă. Repetă de 3-9 ori.
8. Respiră blând energia în jos și rotește o sferă de qi în punctul plexului solar. Simte energia curgând și extinzându-se acolo. Repetă de 3-9 ori.
9. Respiră blând energia și rotește o sferă de qi la ombilic. Simte energia curgând și extinzându-se în ombilic. Repetă de 3-9 ori.
10. Respiră blând energia în jos și rotește o sferă de qi în centrul sexual. Simte energia curgând și extinzându-se aici. Simte-ți energia sexuală activându-se și devenind tot mai energizată pe măsură ce introduci energie suplimentară. Repetă de 3-9 ori.
11. Respiră blând energia și rotește o sferă de qi la perineu. Simte energia curgând și extinzându-se în punctul perineului (fig. 10.15). Repetă de 3-9 ori.
12. Continuă să te concentrezi asupra punctului *hui-yin* (perineu). Inspiră profund; apoi, în timp ce expiri, eliberează energia prin perineu în jos prin picioare, în tălpi și în pământ. Repetă de 2-3 ori. Simte că o trimiți în centrul Pământului. Acum conștientizează energia albastră și blândă a Pământului care se ridică prin tălpi și prin picioare ca un abur albastru liniștitor, vindecător și înviorător. Lasă-l să urce și să fuzioneze cu energia originară din spatele ombilicului (fig. 10.16). Cu ajutorul minții, încălzește ombilicul, rinichii și

organele sexuale. Astfel, activezi energia originară, digeri și asimilezi energia pământului. Odihnește-te câteva minute și bucură-te de senzația că ești liniștit și energizat.

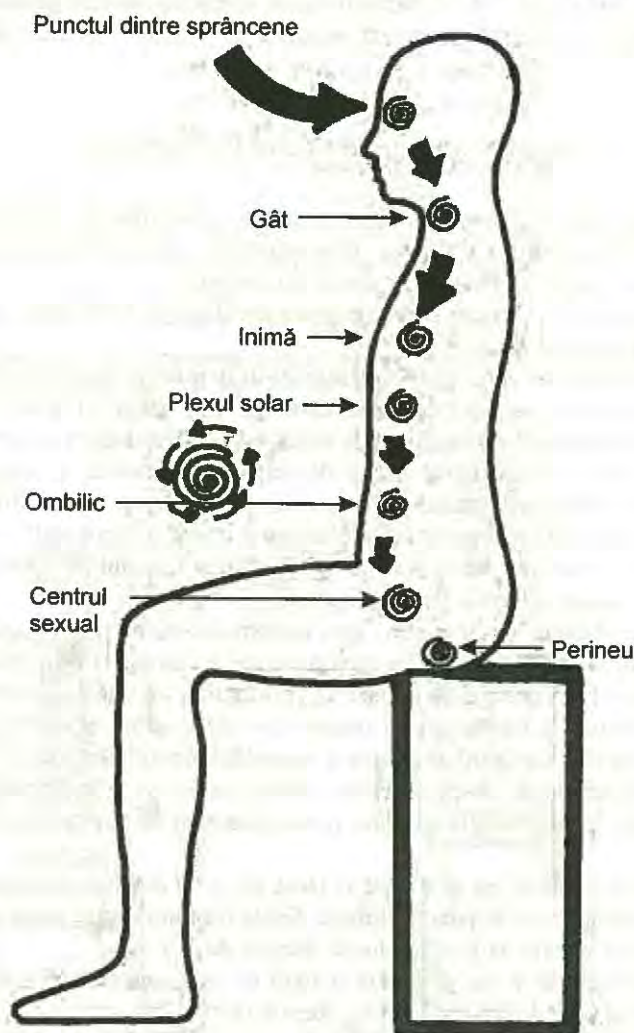


Figura 10.15. Lărgirea Canalului Concepției



Încheierea meditației: colectarea energiei în ombilic

1. Du ambele mâini deasupra ombilicului. Continuă să-ți concentrezi mintea asupra energiei originare din spatele ombilicului. Odihnește-te și bucură-te de senzația că ai corpul și mintea relaxate și energizate totodată.
2. Încheie practica făcând o sferă de qi în ombilic de 36 de ori și rotind-o spre exterior, apoi spre interior de 24 de ori pentru a finaliza colectarea energiei.
3. Termină cu un automasaj qi.

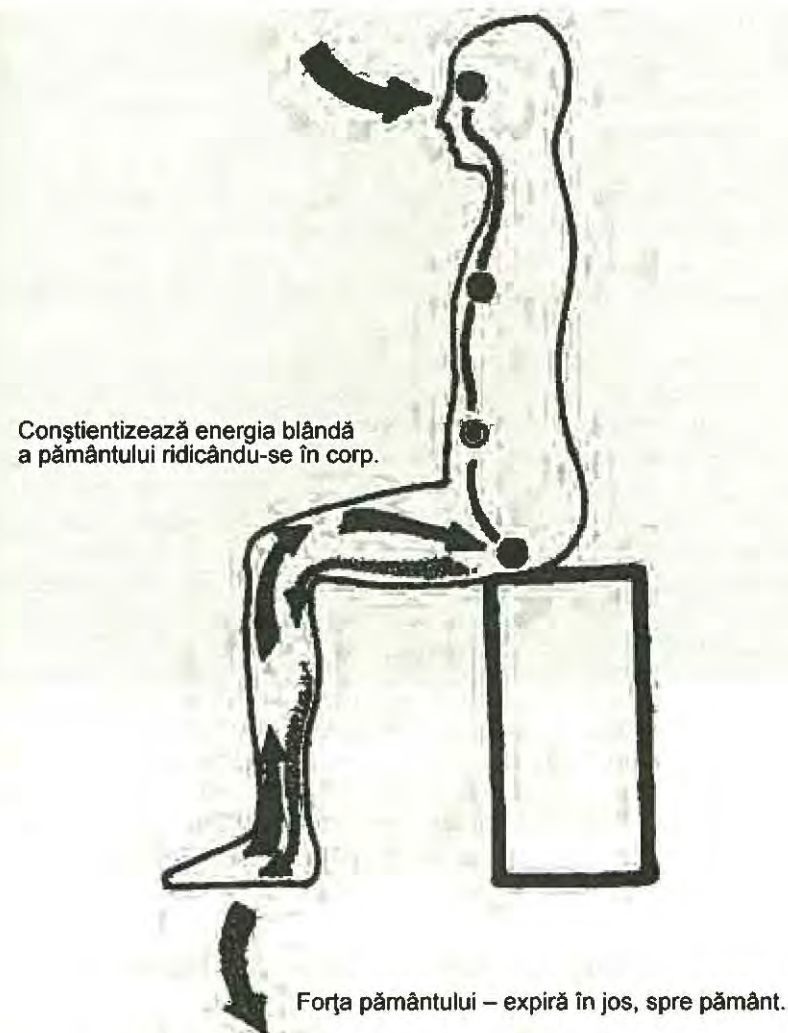


Figura 10.16. Conectarea canalului inimii cu forța terestră

Rezumat

Continuă la acest nivel de practică cel puțin câteva săptămâni înainte de a trece la practicile descrise în capitolul următor.

În acest capitol practic ne-am concentrat atenția asupra realizării legăturii dintre energia sexuală și energia inimii. Nivelurile superioare ale acestei practici se efectuează după ce închei meditațiile Fuziunii celor Cinci Elemente și Dragostei Vindecătoare prin Tao.

De asemenea, ne-am concentrat asupra deschiderii și fortificării Canalului Concepției (Vasul Concepției) de la punctul dintre sprâncene la perineu. Deschiderea

Canalului Concepției oferă o supapă vitală pentru energia pe care o vei duce în sus pe coloana vertebrală și o vei coborî din cer cu ajutorul tehnicilor descrise în capitolul următor. Exersează până când simți cu adevărat energia coborând din punctul dintre sprâncene până la ombilic și la perineu.

Așa cum am subliniat în capitolele precedente, este bine să petreci cel puțin o săptămână exersând tehnica aducerii energiei din punctul dintre sprâncene la punctul inimii. Exersează apoi încă o săptămână pentru a te deprinde cu tehnica aducerii energiei din punctul inimii în punctul ombilicului și în centrul sexual. În sfârșit, petrece alte câteva zile stabilind o legătură fermă între centrul sexual și perineu.

Multe sisteme îl învață pe practicant să aducă energia în punctul din creștetul capului, dar nu spun nimic despre crearea unei supape în caz de exces de qi în cap și nici nu pun accent pe coborârea energiei înapoi la ombilic. În sistemul Tao Universal, am învățat din experiență că asta poate duce la multe efecte secundare negative, inclusiv fenomene ca psihoza *kundalini* și „prăjirea creierului” – persoana acumulează în cap atât de mult qi yang care nu are unde să se ducă, încât creierul se supraîncălzește la propriu și țesuturile încep să se ardă. Prin urmare, este vital ca, înainte de a aduce energie în punctul din creștetul capului, să deschidem complet Canalul Concepției. Alocă atât timp cât este necesar pentru a deschide Canalul Concepției înainte de a trece mai departe.



Qi-ul ceresc și Orbita Microcosmică

Conectarea la forța universului

Încă din zorii istoriei, oameni din toată lumea, inclusiv chinezii, au fost fascinați de cer – de mișcările și misterele Soarelui, Lunii, stelelor, planetelor, cometelor și meteoriților. Au simțit instinctiv că ceea ce se întâmplă în cerul de deasupra lor are cumva o legătură strânsă cu viața de pe Pământ și că, înțelegând mai bine cerul, se puteau înțelege mai bine pe ei înșiși. Având această convingere, generații de cercetători au dat în cele din urmă naștere științei astrologiei și astronomiei, alchimiei și fizicii.

Numeroase religii și filosofii ale lumii, inclusiv taoismul, cred că omenirea a venit de fapt din stele, că viața umană nu a apărut pe Pământ, ci altundeva în univers. Deși în multe culturi există mituri și legende care susțin această credință, știința modernă nu are deocamdată mijloace nici pentru a o dovedi, nici pentru a o infirma. Fapt interesant însă, astronomii și fizicienii contemporani speculează că viața pe planeta noastră a apărut pe alte stele, că forțele ce vitalizează elementele anorganice transformându-le în forme de viață își au originea în alte părți ale universului.

Forța cerească este înrudită cu spiritul nostru

Oricum ar fi, o credință străveche spune că forțele superioare, mai spirituale, ale universului se găsesc în cer. Creștinii, budiștii și taoiștii, la fel ca egiptenii antici, cred că, dacă practicăm virtuțile în această viață, este posibil să ne renaștem în „Cer”, un loc mai pur și mai sfânt, poate undeva departe în spațiu sau pur și simplu într-o altă dimensiune impermeabilă la vibrațiile profane. În atmosfera sacră și spirituală a cerului, virtutea și cultivarea spirituală sunt mult mai ușor de practicat decât pe Pământ.

Cerul este legat de nemurire

Literatura taoistă vorbește despre nemurire ca despre țelul suprem și descrie oameni ca Împăratul Galben care „au urcat la cer în lumina zilei ca nemuritori”. Artă chineză prezintă adesea un înțelept care intră în nori călărind un cocor sau un dragon (vezi fig. 11.1). Nemurirea pare să aibă așadar o legătură cu capacitatea de a intra pe tărâmurile cerești pure și de a pătrunde efectiv în ele într-o formă sau alta. Unii descriu atingerea Cerului

ca pe un drum cu sens unic și susțin că nemuritorii merg acolo fără a se mai întoarce vreodată. Adeseori, taoiștii văd însă în univers un model mai compătitor, în care înțelepții care au atins nemurirea și zeitățile primordiale continuă să interacționeze cu omenirea, călătorind între Cer și Pământ. De aceea se spune că un nemuritor poate lua mii de forme simultan, manifestându-se așa cum are nevoie omenirea într-un anumit moment.

Pentru atingerea acestui tip de nemurire este necesară rafinarea întregii noastre ființe. Trebuie să aducem sub control aspectele impure ale corpului, qi-ului și conștiinței și să le transformăm în forme mai pure. Perfecțiunea spirituală înseamnă că trebuie să ne trezim natura adevărată – sau spiritul originar – ca să devină conștient de legătura sa cu cerul. Recunoscând legătura cu universul și locul nostru în el, spiritul nostru originar trezit devine stăpânul de drept al personalității, gândurilor, sentimentelor și voinței noastre. Atunci suntem în armonie cu Tao și, drept rezultat, putem fi în armonie în mod firesc și fără efort cu noi înșine, cu familia, cu societatea, cu natura – cu absolut orice.



Figura 11.1. Nemuritor taoist intrând în nori pe spatele unui cocor

Cultivarea lui Tao Nemuritor

Tao se estompează atunci când deschiderea wu-qi se transformă în spirit, spiritul se preface în qi și qi-ul se preschimbă în formă. Prin urmare, toate devin insipide odată cu nașterea formei. Tao funcționează atunci când forma se preschimbă în energie, energia se transformă în spirit, iar spiritul în deschidere [wu-qi]. În consecință, când deschiderea este degajată, totul curge liber.

Așadar, înțelepții din vechime au cercetat începuturile curgerii libere și ale insipidului, au găsit sursa evoluției, au uitat de formă pentru a cultiva energia, au uitat de energie pentru a cultiva spiritul și au uitat de spirit pentru a cultiva wu-qi.

Tan Jing-Sheng, „Scrieri transformationale”, secolul al X-lea
(traducere în limba engleză de Thomas Cleary, *Immortal Sisters*)

Cei Trei Puri, Cerul, Pământul și Umanitatea, corespund celor Trei Comori din corpul omenesc, *shen* (spirit), *jing* (energie sexuală) și, respectiv, *qi* (energia vitală).

Qi-ul ceresc este forța care ordonează macrocosmosul

Cerul – sau forța universală – este cel mai eteric dintre Cei Trei Puri. Corespunde și este legat de spiritul nostru, sau *shen*, care ne înglobează conștiința, gândurile și emoțiile.

În scrierile taoiste antice, cuvântul care desemnează cerul este utilizat frecvent cu sensul de principiu ordonator al universului, sau lege universală, pe care trebuie să o urmeze cele zece mii de lucruri. Cuvântul „cer” este întrebuițat uneori și ca sinonim pentru Tao. Cerul este principiul yang al universului; este reprezentat în prima hexagramă din *Yi Jing* ca principiul creator, fiind primul dintre Cei Trei Puri care au ieșit din *wu-qi*. Prin urmare, Cerul este forța inițiatore a întregii creații (vezi fig. 8.1).

Spiritul este principiul ordonator al universului nostru lăuntric

După cum forța universală (sau qi-ul ceresc) este principiul ordonator al Celor Trei Puri în macrocosmos, spiritul sau conștiința este principiul ordonator al ființei noastre în microcosmosul reprezentat de corp. Așa cum am spus într-un capitol anterior, conștiința individuală este o rază a luminii conștiinței universale. Forma corporală și qi-ul se pot dezintegra la moarte, dar spiritul poate fi nemuritor dacă este cultivat; poate transcende tăramurile yin și yang pentru a se reuni cu *wu-qi*. Rezultă că spiritul sau conștiința ar trebui să fie cârmuitorul corpului și qi-ului.

Acest raport între cele trei comori se reflectă pretutindeni în practica taoistă; în tratatele clasice de tai chi se spune: „Mintea călăuzește și qi-ul o urmează; qi-ul călăuzește și corpul îl urmează”.

Asta nu înseamnă că cele trei (spirit, qi și corp/*jing*) nu interacționează și nu se influențează reciproc. Un cârmuitor înțelept trebuie să asculte și să răspundă în mod potrivit la limitările și la cererile miniștrilor și supușilor săi; cel care procedează astfel este într-adevăr un conducător înțelept. Plăcerea senzuală nu este un rău în sine. Taoiștii au subliniat întotdeauna că moderația este secretul. Dacă ne putem bucura de plăceri fără să

fim dominați sau dependenți de ele, acestea ne sporesc bucuria și ne îmbogățesc viața. Totuși, este important ca slujitorul să nu devină stăpân, așa cum li se întâmplă celor care își cultivă prea puțin spiritul. Plăcerea senzuală și pasiunile (ca lăcomia, ura și neatenția) devin motivații care le dictează viața într-o asemenea măsură încât își pierd integritatea spirituală și armonia cu ei înșiși, cu cei din jur și cu Tao.

Diverse aspecte ale spiritului (*shen*)

Taoiștii antichi și-au dat seama, la fel ca Freud, Jung și alți psihologi moderni, că multe părți ne compun conștiința. Cuvântul *shen* poate avea mai multe înțelesuri, în funcție de context. Mai ales două dintre sensuri sunt mai importante pentru înțelegerea alchimiei interne.

În primul rând, mintea noastră își are sediul nu atât în creier, cât în inimă. Se vorbește deci despre întreaga gamă a activităților mentale, emoțiilor și aspectelor noastre spirituale – nu numai despre cele asociate cu inima, ci și cu toate celelalte organe, glande și sisteme.

În al doilea rând, *shen* este spiritul nostru original și necondiționat, legat de *wu-qi* așa cum razele de lumină sunt legate de soare.

Shen este mintea noastră și își are sălașul în inimă

În textele medicale chineze și în scrierile taoiste importante se spune că *shen* își are sediul în inimă. În acest context, *shen* corespunde mai mult gândirii obișnuite, activităților mentale și conștiinței firești. De fapt, *hsin* sau *xin*, cuvântul chinez pentru inimă, este folosit frecvent ca sinonim pentru „mintă”. Prin urmare, inima afectează activitatea mentală, emoțiile, memoria, vigilența, gândirea, conștiința și somnul. Un *qi* al inimii puternic și echilibrat va susține o minte puternică și o personalitate fericită.

Inima coordonează sângele, iar sângele curge în toate celulele din corp. În medicina chineză, mintea însăși are legătură cu sângele, deoarece acesta se răspândește în corp, comunicând cu fiecare celulă, menținând viața și susținând metabolismul organismului.

Dacă inima devine slabă și neechilibrată, mintea va fi împrăștiată, fără concentrare, iar starea emoțională va fi instabilă. Poate fi dificil să ne „deschidem inima” față de alte persoane, iar sănătatea și relațiile interpersonale ar putea avea de suferit. Studii medicale recente efectuate de Dean Ornish arată că o inimă închisă față de ceilalți poate crește riscul atacurilor de cord.

Contextul mai larg al termenului *shen* se referă la întregul complex al conștiinței noastre mentale, emoționale și spirituale. Prin urmare, *shen* nu se referă numai la inimă, ci și la organele interne, la glande, creier, memorie, sistem nervos, simțuri, corpuri subtile și diverse aspecte ale personalității noastre, atât conștiente, cât și subconștiente.

Am menționat deja că fiecare organ intern găzduiește o parte a conștiinței noastre. Pe lângă emoțiile pozitive și negative ale fiecărui organ, cele cinci viscere sunt asociate cu alte aspecte specifice ale spiritului nostru (fig. 11.2).

Ficatul controlează *hun*, sufletul nostru superior sau eteric.

Plămânii controlează *po*, sufletul nostru inferior sau corporal.

Splina controlează *i*, gândirea și inteligența noastră.

Rinichii controlează *zhi*, voința noastră.

Inima controlează *shen*, spiritul/conștiința noastră.

Ficatul și sufletul hun : Ficatul este sediul *hun*, tradus uneori prin „sufletul superior” sau „sufletul eteric”. *Hun* se divide în trei părți (subsuflete *hun*) și se consideră că el ne dă natura umană yang pozitivă. De aceea *hun* este considerat esența celor cinci virtuți. *Hun* este expresia subtilă, dar substanțială a conștiinței noastre superioare și sămânța corpului spiritual nemuritor. Este aspectul *qi* al spiritului nostru. Prin rafinarea alchimică interioară, *hun* devine un vehicul puternic și stabil pentru spiritul nostru ; este baza corpului nostru spiritual nemuritor în care putem călători în cer.

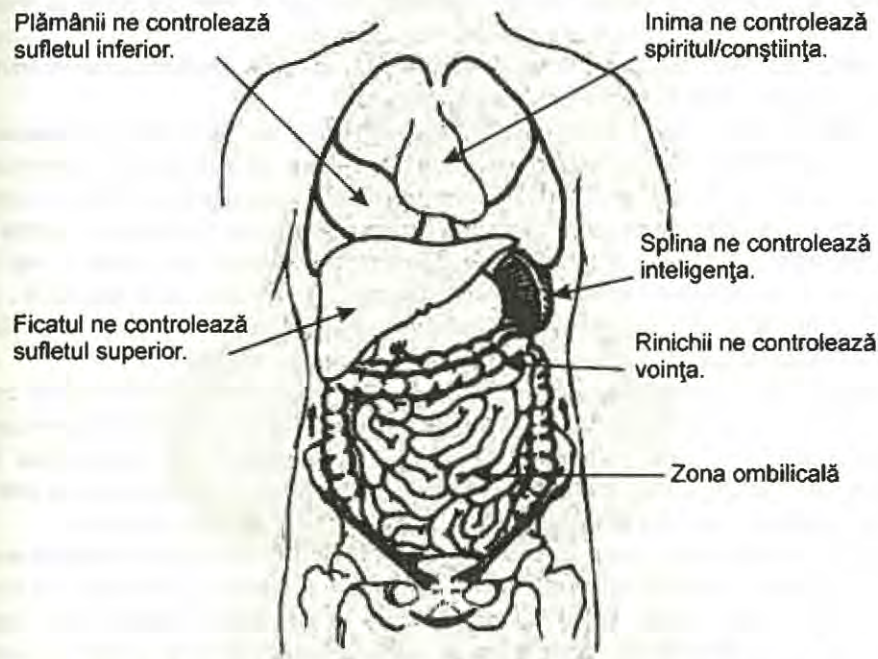


Figura 11.2. Fiecare organ intern găzduiește o parte a conștiinței noastre

Plămânii și sufletul po : Sufletul nostru inferior, corporal sau *po* este alcătuit din șapte părți și își are sălașul în plămâni. Este cea mai pământească parte a conștiinței noastre, aspectul cel mai yin, mai fizic și mai material al sufletului. Este partea care se fixează asupra lucrurilor pe care le vede ca solide, separate, fizice și distincte. Neînțelegând cum se conectează și cum se asociază toate în marea schemă a lucrurilor, această parte tinde să fie cea mai egoistă și este asociată cu pasiunile sau emoțiile negative. *Po* este legat de trupul fizic ; nu poate părăsi acest plan la moarte, ci rămâne cu oasele în mormânt și de aceea este numit uneori sufletul Esenței Albe. *Po* este legat de sistemul nervos, sistemul limbic, simțuri, senzații, sentimente și *jing*. Este afectat puternic de tristețe. În medicina chineză tradițională, tristețea și depresia sunt tratate cu ajutorul punctelor corespunzătoare plămânilor și sufletului *po*. Mare parte din energia sufletului *po* poate fi sublimată și transformată în *hun*.

Splina și i : Splina găzduiește *i*-ul, gândurile sau intențiile noastre. Prin urmare, este asociată îndeosebi cu gândirea intelectuală și academică, cu formularea ideilor și a intențiilor, cu memoria, studiul și concentrarea. Când *qi*-ul splinei este puternic, mintea gândește limpede, iar memorizarea se produce rapid și cu ușurință. Prea mult studiu, întoarcerea lucrurilor pe toate fețele, îngândurarea sau îngrijorarea epuizează și

slăbesc splina. De asemenea, qi-ul slab în splină încetinește mintea, concentrarea și memoria.

Unii autori recentți despre tai chi au tradus greșit *i*-ul splinei prin „minte” sau „voință” în loc de „intenție”. „Minte” este un termen prea larg, deoarece toate organele activează ca parte a minții; splina nu găzduiește decât o parte a minții: pe cea asociată cu intenția. „Voință” se distinge și ea de intenție; diferența dintre intenție și voință este ilustrată de vechea zicală „Drumul spre iad este pavat cu intenții bune”. Este ușor să avem intenții bune, de exemplu, să slăbim, să renunțăm la fumat sau să medităm zilnic la răsăritul soarelui, însă acțiunea nu se realizează doar prin intenții; este nevoie de voință pentru a concretiza intențiile. Atât în alchimia internă taoistă, cât și în medicina chineză tradițională, voința este asociată cu rinichii, și nu cu splina.

Rinichii și zhi (voința): Rinichii sunt sediul *zhi* sau voința. Rinichii alimentează creierul și sunt asociați atât cu funcționarea creierului, cât și cu memoria pe termen scurt. Sunt și sediul *jing-qi*-ului și al forței determinării ce însoțesc frecvent impulsul sexual. Prin urmare, memoria bună pe termen scurt care ne menține concentrarea și atenția asupra scopurilor noastre, dar și impulsul și ambiția de a le împlini (un aspect al *jing*-ului) sunt asociate cu rinichii. Dacă rinichii sunt puternici, voința este și ea puternică; dacă rinichii sunt slabi, memoria pe termen scurt poate fi slabă și este posibil ca individul să nu aibă voință sau să fie distras cu ușurință de la propriile obiective.

Inima și shen: Inima este considerată coordonatoarea și conducătoarea tuturor aspectelor minții, conștiinței și spiritului. Din acest motiv, în chineza tradițională este numită adeseori „împăratul” sau „controlorul suprem”. Inima reglează și coordonează toate funcțiile conștiinței mediate prin cele cinci organe; ne dirijează și ne procesează intenția, voința, gândirea, memoria și factorii nervoși și senzoriali în luarea deciziilor.

Trebuie subliniat că nu numai inima, ci toate organele contribuie la formarea acestui sens mai larg dat lui *shen*. Sistemul nervos, sângele – și practic orice celulă din corp – sunt legate de *shen*. Studii științifice recente arată că elementele chimice care compun conștiința nu există doar în creier, ci și în celulele întregului corp. Astfel se creează potențialul biochimic pentru conștiință practic oriunde în trup.

Inima este asociată mai ales cu memoria. Spre deosebire de rinichi, inima este asociată mai mult cu memoria pe termen lung. Distincția este vizibilă frecvent la bolnavii de Alzheimer, deoarece mulți au o memorie excelentă pe termen lung (funcție puternică a inimii) și își amintesc amănunțit întâmplări din copilărie, dar o memorie slabă pe termen scurt (*jing* slab în rinichi/măduva creierului).

Shen-ul originar este adevărata noastră natură

Un al doilea nivel de sens al termenului *shen* este cel de *shen* originar (*yuan-shen*), minte originară sau spirit originar. Se deosebește de *shen* înțeles ca mintea obișnuită, care poate fi condiționată de experiențe și de circumstanțe relative. În terminologia religioasă occidentală ar putea fi comparat cu diferența dintre sufletul individual și acea parte din noi care este spiritul universal. *Shen*-ul originar este necondiționat și nelimitat. Este comparat deseori cu o oglindă sau o sferă de cristal care este limpede și goală și de aceea poate reflecta lumi întregi. Uneori, taoiștii se referă la această minte ca la „piatra nesculptată”, deoarece nu a fost afectată de lume și este plină de potențial. Acesta este spiritul nostru adevărat, suprem, raza de lumină din *wu-qi*, nenăscut și fără moarte. Iată motivul pentru care mai este desemnat și prin sintagma „spiritul nemuritor” (fig. 11.3).

Deschidem porțile nemuririi atunci când intrăm în legătură cu spiritul originar sau când îl trezim. La început este posibil să nu îl întrevădem decât într-o străfulgerare; mai târziu, prin practică, ne putem menține luciditatea spiritului originar pe parcursul meditației, inițial pentru intervale scurte, apoi pentru perioade tot mai lungi de timp. De multe ori, la început ne reluăm tiparele normale de gândire și pierdem repede contactul cu spiritul originar, imediat după ce ne ridicăm de pe scaunul de meditație.



Figura 11.3. Spiritul nostru originar

Practicând mai mult, reușim să menținem lumina spiritului originar pe tot parcursul zilei. Astfel, mintea superioară provenită din lumina *wu-qi* conduce în ierarhia ființei noastre. Toate aspectele corpului și minții devin slujitoarele acestei minți universale supreme; ne putem conecta cu Tao orice am face și oriunde ne-am duce. Când putem trăi cu această conștiință în orice moment al vieții cotidiene, fără să cădem din ea, înseamnă că am ajuns la cel mai înalt nivel al nemuririi; ne-am întors la sursă, la adevărata noastră origine, *wu-qi*.

Călătoria spre tărâmurile cerești

Pe calea spre *wu-qi* trebuie să exersăm cu regularitate pentru a deveni nemuritori. Un factor extrem de important este locul în care practicăm. Deși este bine să ajungi la un stadiu de practică în care poți exersa oriunde, în orice împrejurare, unele locuri sunt mai favorabile decât altele și de aceea este bine să profiți de ele atunci când ai prilejul. Aceste locuri sunt de obicei liniștite, ferite de forțele naturii și pericole, au un aer bun, un peisaj frumos, care te inspiră. De asemenea, este bine dacă în locul respectiv au meditat înainte și înțelepți sau yoghini sau dacă locul este binecuvântat ori sfânt. (Dacă planifici

o retragere prelungită pentru meditație, este de folos ca în apropiere să existe un oraș sau o comunitate și persoane care îți pot aduce cele de trebuință și provizii.) Totuși, odată ce te-ai familiarizat cu un astfel de loc, nu este necesar să fii prezent fizic în el; poți realiza legătura cu ajutorul minții.



Figura 11.4. Călătoria spre tărâmurile cerești

Așa cum anumite locuri de pe Pământ sunt căutate deoarece favorizează practica, taoiștii încearcă să călătorească spre tărâmurile cerești unde trăiesc nemuritorii (fig. 11.4). Acolo, practica lor poate fi îndrumată de înțelepți, iar în atmosfera celestă și rarefiată atingerea roadelor superioare ale realizării spirituale nu este departe. Din acest motiv, taoiștii încearcă să-și fortifice și să-și rafineze Cele Trei Comori. Astfel, pot să atingă cele mai înalte niveluri ale nemuririi și să viziteze tărâmurile cerești chiar în această viață, călătorind în corpul lor spiritual și revenind apoi în corpul fizic. Dacă nu ating nemurirea în această viață, își vor fi pregătit deja un vehicul purificat pe care conștiința lor îl va folosi la moarte pentru a-i purta spre tărâmurile cerești.

Deoarece corpul fizic este muritor, taoiștii încearcă să transforme *jing*-ul, sau esența fizică a energiei noastre, în *qi* și să rafineze *qi*-ul în *shen* pentru ca în cele din urmă să se contopească în *wu-qi*. De aceea taoiștii învață și să absoarbă, să digere și să transforme energiile din natură pentru a le utiliza în acest scop. Am vorbit deja despre *qi*-ul pământesc și *qi*-ul cosmic, așa că acum ne vom analiza mai îndeaproape *qi*-ul ceresc, examinând ce este el și cum ar putea fi întrebuit de adeptul taoist.

Varietăți de qi ceresc

Forța universală sau *qi*-ul ceresc poate fi înțeleasă ca *qi*-ul Soarelui, Lunii, planetelor și stelelor. Există multe tipuri de *qi* ceresc sau al universului. Fiecare tip are propria corespondență cu microcosmosul nostru și se utilizează în moduri diferite.

Qi-ul Soarelui și Lunii

Soarele are un *qi* foarte puternic, cu un efect evident și incontestabil asupra vieții pe Pământ. Soarele este esența yang-ului superior și e asociat cu inima și cu elementul foc. Pământul se rotește în jurul Soarelui și într-un an de zile parcurge o orbită de 360 de grade. Taoiștii împart acest ciclu solar, numit Drumul Galben, în 24 de perioade solare, începând cu echinocțiul de primăvară. Fiecare perioadă durează 15 zile și este considerată un singur anotimp. De asemenea, fiecare perioadă are un nume special care descrie clima respectivei faze a anului (vezi fig. 1.11).

În microcosmosul corpului, aceste perioade corespund și celor 24 de vertebre: 5 lombare, 12 toracice și 7 cervicale (vertebrele sacrale și coccigiene nu sunt incluse, deoarece sunt sudate); mai corespund și celor 24 de energii primordiale din corp (circulația *qi*-ului prin cele 12 canale principale de *qi* situate de ambele părți ale corpului). Taoiștii au 24 de seturi de practici *qi* gong care corespund acestor 24 de perioade și care trebuie efectuate în intervalele respective pentru ca adeptul să aibă contact cu *qi*-ul unic al fiecărui anotimp.

(Mai multe detalii în „Tabelul Tao Corp/Minte/Spirit”, disponibil la Universal Tao Healing Center; vezi informațiile de contact de la sfârșitul volumului.)

În ciuda acestei divizări solare, calendarul chinez se bazează pe ciclurile Lunii. (Calendarul chinez începe cu prima Lună nouă a domniei Împăratului Galben, Huang Di, în anul 2697 î.e.n.) Luna este esența lui yin și este asociată cu rinichii și cu apa. Absorbirea energiei lunare te ajută să cultivi o esență yin puternică.

În anumite zile ale ciclului solar, energiile Soarelui și Lunii sunt deosebit de puternice și de accesibile. Taoiștii antici au observat că la solstiții și echinocții, zile ce marchează schimbarea anotimpurilor, Soarele pare să își oprească mișcarea. Au numit aceste opriri „porți” și, potrivit înțelepciunii tradiționale străvechi, practicantul alchimist taoist trebuie să treacă prin aceste porți pentru a fi primit de stăpânul care dăruiește roadele nemuririi specifice fiecărei regiuni cerești.

Echinocțiul de primăvară, numit Poarta de Aur, este cea mai importantă cale de acces la Soare. Solstițiul de vară, Palatul Yang-ului Universal, marchează apogeul energiei soarelui (cea mai lungă zi din an). Echinocțiul de toamnă este Fântâna de Răsărit, cea mai importantă cale de acces la Lună. Solstițiul de iarnă, numit Marele Frig sau Palatul Gheții Veșnice, marchează apogeul energiei lunare (cea mai lungă noapte din an).

Esența solară se acumulează pe parcursul Lunii lunare a echinocțiului de primăvară, în a treia, a noua, a șaptesprezecea, a douăzeci și una și a douăzeci și cincea zi a lunii în care Soarele intră pe Poarta de Aur. Esența lunară se acumulează pe parcursul Lunii lunare a echinocțiului de toamnă, în a treia, a cincisprezecea și a douăzeci și cincea zi a lunii în care luna intră în Fântâna de Răsărit. Există zile optime pentru meditație și pentru practici *qi* gong care atrag energia sau „suflul” Soarelui și Lunii. Zilele-cheie pentru acumularea esențelor solare sunt solstițiile și echinocțiile, iar cele mai bune zile pentru acumularea esențelor lunare sunt zilele cu Lună nouă și cele cu Lună plină. Energiile solare și lunare pot fi absorbite totuși și în alte zile; doar că nu vor fi la fel de puternice ca în zilele-cheie.

Acestea sunt practici avansate care încep la nivelul superior al meditației *kan* și *li* și nu se recomandă să le efectuezi dacă nu stăpânești practicile de bază și avansate ale Orbitei Microcosmice, Fuziunii celor Cinci Elemente, *kan* și *li* etapele inițială și superioară, Dragostea Vindecătoare și Armura de Fier. (Pentru un nivel simplu al acestor practici, vezi „Nivelul maxim de antrenare a minții/ochiului”, din capitolul 4).

Odată ajuns la acest nivel, qi-ul dirijat de-a lungul Orbitei Microcosmice devine foarte rafinat, iar cele Opt Canale Extraordnare sau „spirituale”, inclusiv Canalul Pătrunzător central, au fost deschise și ele. Așadar, la acest nivel poți dirija procesul într-un mod mai conștient. Utilizezi mai mult din tine, ai mai mult loc pentru ventilarea și stocarea energiilor și scade probabilitatea stagnării, încălzirii sau absorbției deficitare a energiei.

Qi-ul planetelor

În formulele avansate ale Fuziunii celor Cinci Elemente, ne conectăm cu qi-ul planetelor învecinate, care la rândul lui îmbogățește qi-ul organelor noastre interne aferente. Planeta Jupiter este asociată cu lemnul și cu ficatul; Marte, cu focul și cu inima; Saturn, cu Pământul și cu splina; Venus, cu metalul și cu plămânii; Mercur, cu apa și cu rinichii. La rândul lor, cele cinci planete își iau energia din marea forță a celor cinci elemente, Cei Cinci Împărați Primordiali sau Stele care își au originea în Cei Trei Puri (vezi subcapitolul următor). Întrucât organele corpului au legătură cu energiile planetare, atunci când ne conectăm cu planetele prin meditațiile *kan* și *li* putem întări energiile esențiale ale organelor. Absorbirea energiilor planetare ajută la întărirea și la protejarea nu numai a corpului fizic, ci și a celui energetic. (Vezi fig. 5.3 pentru asocierile dintre planete, organe, anotimpuri și punctele cardinale.)

Pentru practicile Fuziunea celor Cinci Elemente și *kan* și *li* ne pregătim cu ajutorul Surășului Interior și al celor Șase Sunete Vindecătoare. Aceste baze ne învață să ne simțim organele, să le cunoaștem culorile și calitățile, să începem să ne conectăm cu energia fiecărui element în parte. În plus, practica Orbitei Microcosmice deschide calea pentru dirijarea energiilor planetare prin corp, astfel încât să fie absorbite și digerate mai bine. Neglijarea acestor pași de bază poate duce la dezamăgire și la probleme. Buna stăpânire a Orbitei Microcosmice, a Surășului Interior și a celor Șase Sunete Vindecătoare deschide calea spre efectuarea în siguranță a practicilor de nivel superior.

Qi-ul ceresc al stelelor și al constelațiilor

Cei Trei Puri, primele forțe ieșite din *wu-qi*, au creat cinci „stele” enorme – *wu-tai*, cele cinci forțe mari sau cele cinci elemente. Aceste cinci forțe elementare uriașe au dat naștere întregului univers, inclusiv trilioanelor de stele. Conform cosmologiei taoiste, au creat Steaua Polară, care la rândul ei a creat alte stele mai mici, printre care și stelele ce alcătuiesc cele 28 de constelații principale. Constelațiile se grupează în funcție de cele patru puncte cardinale și de centru, iar aceste cinci grupuri sunt cunoscute sub denumirea de cele cinci case.

Stelele și constelațiile au energia proprie unică ce corespunde corpului și qi-ului nostru. De exemplu, așa cum Steaua Polară, sau Steaua Nordului, este considerată punctul imobil sau axul central în jurul căruia se rotește cerul și care reprezintă intrarea în cer, tot astfel *dan-tien*-ul inferior este axul central și intrarea în nucleul corpului. În plus, fiecare os al craniului este conectat cu energia celor șapte stele ale Carului-Mare și a Stelei Polare, astfel încât poate atrage cu ușurință aceste energii. Cele 28 de constelații din

cele patru cadrane ale cerului sunt asociate cu cele cinci elemente, cu cele cinci anotimpuri, cu cele cinci puncte cardinale și cu cele cinci organe ale corpului.

Meditația Orbitei Microcosmice și qi-ul ceresc stelar: Primul pas spre deschiderea față de energiile stelare se face în Orbita Microcosmică, unde deschidem poarta pentru qi-ul ceresc concentrându-ne asupra energiilor Stelei Polare și Carului-Mare, asupra luminii și culorii lor și asupra senzației asociate cu energia lor. Principala noastră poartă spre qi-ul ceresc este creștetul capului sau *bai-hui*. La nivel intern, punctului *bai-hui* îi corespunde hipotalamusul. Partea din spatele creștetului capului este numită și Muntele Kun Lun, cea mai înaltă culme a omului și a cerului. Glanda pineală este punctul cel mai sensibil la lumina cerului.

Când reușim să ne deschidem și să captăm sursele exterioare de energie ale Stelei Polare și Carului-Mare, le putem utiliza pentru a ne echilibra, absorbindu-le și amestecându-le așa cum ajustăm temperatura apei în cadă adăugând apă caldă sau rece după cum este necesar pentru a obține temperatura perfectă. Dacă avem prea mult yin, putem atrage mai mult qi ceresc; dacă avem prea mult yang, putem absorbi mai mult qi teluric. Astfel, ne putem armoniza energiile yin și yang prin practica Orbitei Microcosmice.

Meditațiile kan și li și qi-ul ceresc stelar: La nivelurile mai avansate de practică, începând cu *kan* și *li*, explorăm celelalte legături stelare, numeroase, dintre macrocosmosul ceresc și microcosmosul corpului. De exemplu, în iudaismul ezoteric se spune că, atunci când Dumnezeu l-a creat pe Adam, Adam era mare cât universul. Dumnezeu a pus o mână pe capul lui Adam și Adam s-a micșorat. În meditațiile taoiste de nivel avansat, îți imaginezi că ești legendarul Pan Gu, cel dintâi om, și că ai un corp gigantic, de miliarde de ani-lumină din cap până-n picioare.

Când faci asta în mod corect, devii Ființa Cosmică al cărei Palat de Cristal este Steaua Polară, ce are ca organe vitale constelațiile și planetele, a cărei inimă este Soarele, ai cărei rinichi sunt Luna și al cărei *dan-tien* este planeta Pământ. Ființa Cosmică – mintea lui Tao – își trimite razele splendide spre o singură celulă din propria făptură, un om de pe planeta Pământ care stă pe un scaun și meditează la stele. Această practică ne cultivă adevărata cunoaștere și ne trezește simțurile reale; dezvoltă conștiința cosmică și ne deschide cele trei *dan-tien*-uri pentru a primi energie de la echivalentele lor cerești. Prin urmare, *kan* și *li* ne învață să ne armonizăm cu diferitele frecvențe ale stelelor și ale Pământului și cu diversele niveluri de conștiință asociate cu ele. În cele din urmă, devenim ceea ce suntem cu adevărat prin faptul că ne întoarcem la sursă.

Întoarcerea la sursă

Cerul, Pământul și cu mine trăim laolaltă și toate lucrurile și cu mine formăm o unitate inseparabilă.

Chuang Tzu

Secțiunea științifică a unui număr recent din *The New York Times* cita un astronom care spunea că viața pe planeta noastră a venit de pe alte stele. Suntem așadar legați de stele prin corpul nostru; forma umană însăși este un produs al energiei și al materiei stelare. Dându-și seama că esența noastră este stelară, taoiștii au conceput metode pentru a intercepta energiile macrocosmice eminate de Cei Trei Puri, de cele cinci elemente, de Steaua

Polară, de Carul-Mare, de cele 28 de constelații și de planete. Scopul este să optimizăm procesele corespunzătoare acestor energii în microcosmosul corpului nostru – să ne susținem sănătatea, să ne rafinăm spiritul și, în cele din urmă, să ne reunim cu sursa noastră, *wu-qi*.

Adânc în subconștientul nostru purtăm încă amintirile unității și beatitudinii ce au precedat intrarea noastră în vibrațiile dense ale planului pământesc. Aici, pe Pământ, este mai ușor să ne vedem individualitatea, dar mai dificil să ne percepem interconexiunea cu universul decât atunci când suntem în corpul energetic sau spiritual. Și totuși, datorită subtilității acestor două corpuri, multe persoane nu sunt conștiente de *qi*, ba chiar uită că viața are și o latură spirituală.

Când deschiderea *wu-qi* se transformă în spirit, spiritul se transformă în formă și forma în energie sexuală [*jing*], atunci energia sexuală se transformă în atenție. Atenția se transformă în gesturi sociale, gesturile sociale, în înălțare și în umilință. Înălțarea și umilința se transformă în poziții înalte și poziții joase, iar acestea, în discriminare. Discriminarea se transformă în statut oficial, statutul, în calești. Caleștile se transformă în conace, conacele, în palate. Palatele se transformă în săli de banchet, sălile de banchet, în conace, conacele, în palate. Palatele se transformă în săli de banchet, sălile de banchet, în extravaganță, extravaganța se transformă în lăcomie, lăcomia, în înșelătorie. Înșelătoria se transformă în pedeapsă, pedeapsa, în răzvrătire. Răzvrătirea se transformă în arme, armele se transformă în dihonie și jaf, dihonie și jaful, în înfrângere și distrugere. (Tan Jing-Sheng, *Scrieri transformazionale*, secolul al X-lea)

Scopul ultim al practicilor taoiste este revenirea la starea originară – la sursa *wu-qi*. O modalitate de a ne întoarce la *wu-qi* este practica alchimiei interne. Alchimia taoistă internă începe cu deschiderea, curățarea și purificarea circuitelor energetice ale corpului prin meditația Orbitei Microcosmice, prin *qi* gong-ul Armurii de Fier și prin tehnicile Dragostei Vindecătoare. A doua etapă a alchimiei interne lucrează direct cu cele Cinci Forțe Elementare din corpul nostru și din pământ prin practicile Fuziunii I, II și III, prin tai chi, prin alimentația bazată pe cele cinci elemente și pe *qi* *nei-tsang* (masaj). Aceste tehnici încep să facă loc lucrului avansat cu corpul energetic și cu corpul spiritual, aspecte mai subtile ale ființei noastre.

Stadiile ulterioare ale alchimiei interne continuă să ne extindă conștientizarea dincolo de corpul fizic, în imensitatea spațiului lăuntric și exterior. În disciplinele avansate ale sistemului Tao Universal, practicantul începe să lucreze mai conștient cu cele cinci forțe elementare emane de cosmos. Practicile de nivel avansat presupun colectarea și absorbirea energiei din diverse surse din univers pe parcursul călătoriilor efectuate în corpurile energetice și spirituale. Este important totuși să înțelegem că, atunci când efectuăm practici avansate, cum ar fi etapa supremă *kan* și *li*, utilizăm apa și focul pentru a dizolva limitele arbitrare create de ego-ul/mintea noastră între lumea interioară și spațiul exterior; călătorim în cele mai îndepărtate regiuni ale universului pentru a ne întoarce în centrul propriului *dan-tien*.

Wu-qi se găsește dincolo de limitele timpului și spațiului și de aceea noi, ca practicanți taoiști, pentru „a ne întoarce la *wu-qi*” trebuie să ne deschidem mintea și să ne golim pe noi înșine; trebuie să renunțăm la conceptele încetățenite, limitative ale fizicii newtoniene și să ne dăm seama că noi suntem universul. Un astfel de salt nu este ușor! Generații de maeștri taoiști au rafinat și au pus la punct cele mai simple și mai sigure abordări. Întrucât este imposibil să ajungem la *wu-qi* într-un singur pas, călătoria se împarte în mai multe etape.

Cinci stadii ale cultivării energiei cerești în sistemul Tao Universal

Primul stadiu : Steaua Polară

Primul stadiu utilizează aspectele materiale ale corpului fizic pentru a rafina, fortifica și transforma energia în formele imateriale ale corpurilor spirituale. Dacă este încheiat cu succes, primul stadiu îl duce pe practicant la Steaua Nordului (sau Polară) – prima stație și centrul constelațiilor vizibile de pe Pământ. Steaua Nordului este numită și Steaua Polară deoarece toate constelațiile vizibile de la Polul Nord par să se rotească în jurul ei. Poziția axei Pământului (marcată de polii planetei) raportată la planul orbitei Pământului determină ce stea pare să se afle în centrul constelațiilor. Pentru că axa își modifică treptat poziția, de-a lungul mileniilor direcția Polului Nord indică spre stele diferite. (În 3000 î.e.n., Steaua Polară era Thuban; la câteva mii de ani din momentul prezent, va fi Vega.)

Taoiștii ajung la Steaua Polară extinzându-și corpul energetic și pe cel spiritual dincolo de sfera Pământului. În acest sens, practicanții trebuie să învețe cum să utilizeze eficient stelele și universul ca surse de energie pentru fortificarea acestor corpuri. Steaua Polară și cele șapte stele ale Carului-Mare au o importanță fundamentală în acest scop. Energiile lor sunt identificabile prin practică, deoarece stelele Carului-Mare emit o lumină roșie, pe când Steaua Polară emite o lumină violetă. Forța acestei lumini violete pătrunde în materie, inclusiv în planete și în alte stele. Este important să remarcăm totuși că lumina violetă a Stelei Polare indică poarta Cerului, dar nu este cea mai înaltă forță cerească. Lumina acesteia este transparentă.

Pentru încheierea primului stadiu sunt necesari trei pași.

Practica taoistă începe în corp : Primul pas al celui dintâi stadiu constă în ameliorarea și în menținerea sănătății fizice, dar și în stabilizarea condițiilor financiare și sociale. Corpul este un vehicul pentru procesarea energiei; cu cât ești mai sănătos, cu atât mai multă energie poți procesa, și într-un ritm mai rapid. Sănătatea și capacitățile de procesare se vor ameliora mult prin practicile Orbita Microcosmică, cele Șase Sunete Vindecătoare, Surșul Interior, Dragostea Vindecătoare și *qi* gong-ul Armurii de Fier. Trebuie să îți stabilizezi finanțele și interacțiunile sociale pentru a face loc în viața ta acestei discipline. (Este greu să ne concentrăm dacă nu știm cu ce bani ne vom descurca în continuare.)

Călătorește dincolo de corp și de Pământ : Vei învăța apoi cum să utilizezi energiile acumulate pentru a călători dincolo de planul pământesc la Lună, Soare și planete. Această călătorie poate fi comparată cu o navetă spațială ce se propulsează în afara câmpului gravitațional al Pământului cu ajutorul unei rachete. În taoism, Orbita Microcosmică și Fuziunea demarează procesul creării corpului energetic pentru a propulsa corpul nemuritor (corpul spiritual) dincolo de această lume, deși continui să fii prezent în ea. Cu cât ești mai sănătos înăuntru, cu atât mai multă forță vei putea genera pentru a-ți extinde conștiința dincolo de limitele corpului fizic și ale câmpului Pământului. Când reușești să treci dincolo de această realitate și să te întorci, vei obține materiile prime necesare construirii unui corp energetic și unui corp spiritual mai puternice, pentru călătorii mai lungi.

Călătorește spre stele : Practicile de nivel mai înalt presupun călătoria până la stele și la constelații – îndeosebi Steaua Polară și Carul-Mare – și înapoi, cu ajutorul corpurilor energetice și spirituale. Pe parcursul acestor călătorii, corpul fizic nu părăsește Pământul. Conștiința noastră se contopește mai degrabă cu Pământul în calitatea lui de corp ceresc,

fapt ce ne permite să îl folosim ca pe o legătură la pământ extinsă, pentru a putea absorbi în siguranță radiațiile și vibrațiile superioare din stele.

Al doilea stadiu : marile forțe ale celor cinci elemente

Dincolo de Steaua Polară se găsește a doua stație a ascensiunii taoistului spre *wu-qi*, care cuprinde marile forțe ale celor cinci elemente (originea celor cinci forțe elementare). Acestea sunt reprezentate ca un grup de cinci stele pe care nu le putem percepe vizual. Practicanții care ating nivelul celor cinci elemente devin una cu forțele ce animă universul. După ce transcende cele cinci elemente, taoistul pătrunde pe tărâmul Triplei Unități. Stadiul se atinge prin cele trei etape ale iluminării *kan* și *li*.

Al treilea stadiu : Cei Trei Puri

În cosmologia taoistă, Cei Trei Puri sunt simbolizați ca trei stele masive situate dincolo de marile forțe ale celor cinci elemente. În practica concretă, acest nivel stabilește unirea cu cele trei forțe : *qi* sau energia vitală ; *jing* sau esența vitală (energia sexuală) ; și *shen* sau spiritul vital. Universul s-a extins din unitatea *wu-qi*-ului în multiplicitatea stelelor, planetelor și vieții. Taoiștii ajung la originile acestui proces de desfășurare a energiei primordiale prin practica Sigilării celor Cinci Simțuri.

Al patrulea stadiu : yin-ul și yang-ul primordiale

Nivelul care urmează după Cei Trei Puri restabilește unirea cu forțele yin și yang (masculin și feminin). Multiplicitatea este readusă la polaritatea originară, pregătind calea reabsorbirii totale în *wu-qi*. Acest stadiu se realizează prin practica numită Întâlnirea Cerului cu Pământul.

Al cincilea stadiu : *wu-qi*

Atingerea stadiului *wu-qi* este simbolizată uneori în cosmologia taoistă ca o călătorie fizică. Cu toate acestea, *wu-qi* este întotdeauna prezent în fiecare individ, dincolo de diversitatea configurațiilor energetice. Trecute prin filtru și spațiu, aceste energii s-au polarizat și de aceea par a fi separate de *wu-qi*. Energiile primordiale yin și yang se dezintegrează înapoi în sursa lor, eliminând astfel iluzia separării. Procesul realizării presupune conștientizarea deplină a identității intrinsece a tuturor energiilor universale. Acest stadiu este atins prin Unirea Cerului cu Umanitatea.

Exercițiu: deschiderea Canalului Conducător și legătura cu qi-ul ceresc



Pregătiri

Începe prin a-ți destinde coloana cu încălzirile *qi gong* : respirația spinală, Puntea de Fier, Gâtul Cocorului, Gâtul Broaștei-Testoase, scuturarea coloanei vertebrale și balansarea coloanei vertebrale. Apoi odihnește-te. Când inspiri, imaginează-ți că atragi din

pământ în coloana vertebrală un abur alb care va curăța, va purifica și va lumina măduva spinării. Când expiri, simte că elimini toate impuritățile din coloană sub forma unui abur cenușiu tulbure. Repetă de 9-18 ori.

Rostește cele Șase Sunete Vindecătoare.

Pregătește-te să meditezi așezându-te pe scaun într-o poziție comodă. Odată ce ai găsit poziția bună de meditație, concentrează-te și pregătește-te câteva minute.

1. Conștientizează mediul din jur. Simte-ți tălpile atingând podeaua, mâinile împreunate, scaunul de dedesubt.
2. Conștientizează sunetele din încăpere, din afara ei și din corp.
3. Conștientizează-ți respirația și limba care atinge cerul-gurii. Simte-ți corpul dilatăndu-se în mod natural în timp ce inspiri și contractându-se când expiri. Inspiră și expiră conștient în felul acesta de 9-36 de ori.



Deschiderea punctului din creștetul capului în Orbita Microcosmică



Activarea și conectarea energiilor

1. Începe cu Surâsul Cosmic Interior.
2. Surâde inimii cu Surâsul Cosmic Interior. Deschide-ți inima și continuă Surâsul Cosmic Interior. Când ajungi la organele sexuale, petrece mai mult timp conectând energia iubitoare a inimii cu energia sexuală a dorinței. Combină aceste energii cu forța originară din centru.
3. Activează-ți forța originară (Încălzirea Cuptorului).
4. Dirijează energia de-a lungul Orbitei Microcosmice de bază.
5. Activează energia Pământului-mamă și conectează-te la ea.
6. Activează energia sinelui superior (cosmică) și conectează-te la ea.
7. Extinde lumina aurie astfel încât să-ți acopere corpul.
8. Activează Canalul Concepției făcând o spirală de energie în fiecare punct. Readu-ți conștiința la punctul dintre sprâncene și conectează toate punctele pentru a deschide Canalul Concepției : atrage și fă o spirală de energie în punctul dintre sprâncene, în palat, gât, inimă, plexul solar, ombilic, centrul sexual, perineu, jos, în tălpi, și din nou sus, în perineu.



Lărgirea Canalului Conducător până în creștetul capului

În această fază ridică energia de-a lungul coloanei pe rând în fiecare punct. Folosește respirația cu inspirație scurtă și fă spirale de energie cu mintea și ochii pentru a ajuta energia. Utilizează ce metode dorești pentru a-ți ajuta energia : sunetul, culorile, atingerea. Importantă nu este metoda întrebunțată, ci faptul că-ți concentrezi conștiința asupra tuturor aspectelor ființei și energiei și că percepi senzația *qi*-ului care se ridică de-a lungul coloanei vertebrale.

Avertisment : Dacă suferi de tensiune arterială mare, de glaucom sau dacă ai orice problemă de sănătate afectată de finerea respirației, nu utiliza metoda respirației cu inspirație scurtă. Înclocuiește-o cu respirația internă sau folosește numai puterea minții pentru a dirija *qi*-ul.

1. *Deschide sacrumul*: Masează și scutură coccisul și sacrumul, în special cele opt orificii ale sacrumului, cu mișcări circulare, până simți căldură în zonă. Masează de 9 ori într-o direcție și de 9 ori în cealaltă (fig. 11.5).

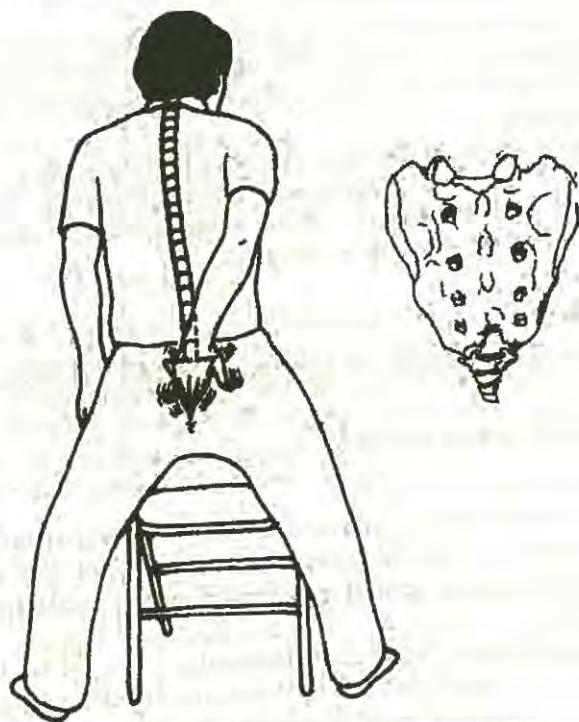


Figura 11.5. Masează coccisul și sacrumul

- Inspiră scurt în punctul dintre sprâncene și simte forța de aspirație în timp ce strângi din ochi și duci perineul în sus. Inspiră din nou scurt și du ușor anusul în sus; inspiră scurt încă o dată și trage de partea din spate a anusului. În timp ce inspiri scurt de alte 5 ori în sacrum, adu puțin în față vârful acestui os. Când expiri, concentrează energia în coccis și simte pulsația din sacrum. Menține-ți concentrarea minții asupra vârfului coccisului. De asemenea, poți roti o sferă de qi în concentrarea minții asupra vârfului coccisului. La unele persoane, acest lucru poate fi suficient pentru a stimula ascensiunea qi-ului de-a lungul coloanei până în creștetul capului. Chiar dacă nu vom menționa acest lucru în instrucțiunile următoare, poți trage în sus perineul, anusul și partea din spate a anusului de fiecare dată când inspiri scurt, pentru a urca energia de la un punct la altul pe Canalul Conducător până în creștetul capului. Nu uita, de asemenea, să efectuezi fiecare punct de 9-18 ori.
2. *Deschide punctul ming-men (Poarta Vieții)*. Inspiră scurt și trage energia din perineu prin sacrum în sus, la punctul *ming-men* situat între rinichi (vezi fig. 5.31). Fă o spirală de energie în *ming-men* folosind puterea minții/ochiului. Inspiră scurt de încă 3-9 ori și aspiră mai multă energie din sacrum în Poarta Vieții de 9-18 ori. Acum expiră și concentrează energia în *ming-men*. Lasă energia să se extindă în timp ce te odihnești respirând natural. Relaxează-te și simte energia propagându-se în sus prin perineu, coccis, sacrum și Poarta Vieții.

3. *Deschide punctul qi-chung (T11)*. Concentrează-ți mintea asupra sau atinge punctul T11. Inspiră scurt o dată și ridică energia din perineu în sus prin Poarta Vieții și T11 (vezi fig. 5.32). Fă o spirală de energie în punctul T11. Inspiră scurt de încă 3-9 ori pentru a ridica energia la T11, făcând o spirală de energie în punctul T11 cu fiecare gură de aer. Expiră și odihnește-te. Simte energia cum urcă în punctul T11. Fă o spirală de energie cu mintea și cu ochii în T11.
4. *Deschide Punctul Aripiei (shen-dao sau T5)*. Concentrează-te asupra Punctului Aripiei, în partea opusă inimii (sub T5). Inspiră scurt și ridică energia din perineu în sus, la T11 și la Punctul Aripiei (vezi fig. 5.34). Apoi inspiră scurt de încă 3-9 ori pentru a duce mai multă energie în Punctul Aripiei, la fiecare gură de aer fă o spirală de energie în punctul respectiv cu puterea minții/ochiului. Apoi expiră, condensează energia și las-o să se extindă cât te odihnești. Simte energia curgând singură în Punctul Aripiei. Simte că punctul se dilată și se energizează tot mai mult.
5. *Deschide punctul da-chui (C7)*. Concentrează-te asupra punctului C7. Inspiră scurt și trage energia din perineu în sus, la Punctul Aripiei, și apoi în punctul C7 (vezi fig. 5.35). Inspiră scurt de încă 3-9 ori în punctul C7, folosind puterea minții/ochilor pentru a realiza o spirală cu mai multă energie în acest punct cu fiecare gură de aer. Expiră și odihnește-te. Simte noua energie cum continuă să urce singură la punctul C7.
6. *Deschide Perna de Jad (yu-chen)*. Concentrează-te asupra punctului Perna de Jad. Atinge și masează adâncitura de la ceafă. Inspiră scurt pentru a ridica energia în sus de la punctul C7 la Perna de Jad (vezi fig. 5.37). Inspiră scurt de încă 3-9 ori pentru a ridica energia din perineu la C7 și la Perna de Jad, făcând o spirală de energie în Perna de Jad cu gură de aer. Dacă dorești, poți roti aici o sferă de qi în ambele direcții folosind puterea minții/ochiului. Expiră și odihnește-te. Simte cum și mai multă energie urcă singură la punctul Pernei de Jad.
7. *Deschide punctul din creștetul capului (bai-hui)*. Concentrează-te asupra creștetului capului. Inspiră scurt și ridică energia din perineu la Perna de Jad prin spate, până în creștetul capului. Inspiră scurt de încă 3-9 ori pentru a atrage și mai multă energie sus în *bai-hui*, aducând și mai multă energie în spirală în acest punct cu fiecare gură de aer. Expiră și odihnește-te. Simte energia cum curge, radiind singură în creștetul capului. Cu puterea minții/ochiului, rotește o sferă luminoasă de qi de câte 9-18 ori în ambele direcții.



Conectarea cu forța cerească

Prin creștetul capului nu numai că absorbim qi-ul ceresc, ci și deschidem acest punct ca pe o ieșire prin care sufletul și spiritul pleacă din corp în momentul morții. Unele persoane nu și-au închis niciodată punctul din creștetul capului. Ceilalți trebuie să exersăm pentru ca această ieșire să fie liberă.

Dacă ieși prin creștetul capului, nu trebuie să revii pe Pământ după moarte; poți continua spre tăramurile cerești. Însă în acest sens, trebuie să exersezi deschiderea creștetului capului cu mult înainte de moarte.

Partea din spatele creștetului capului – Muntele Kun Lun – se conectează cu glanda pineală din creier și este ieșirea prin care sufletul și spiritul pornesc spre Steaua Polară

în clipa morții (fig. 11.6). Steaua Polară este portalul prin care se intră cel mai ușor în cer, deoarece este aliniată cu axa Pământului și cu cei doi poli. La fel, când ne aliniem corpul cu axa planetei, ne aliniem cu lumina violetă a Stelei Polare, lumina dragostei necondiționate.

Centrul creștetului capului se conectează cu hipotalmusul și constituie traseul spre Carul-Mare. Lumina Carului-Mare este un roșu vibrant ce reflectă vigoarea forței vitale în manifestarea sa.

Punctul dintre sprâncene se conectează cu glanda pituitară și este ieșirea spre energia sinelui superior (cosmică). Absoarbe în corp lumina aurie, așa cum s-a precizat mai sus. Taoiștii numesc Sala de Cristal acea zonă din creier unde se găsesc glanda pineală, hipotalmusul și glanda pituitară.

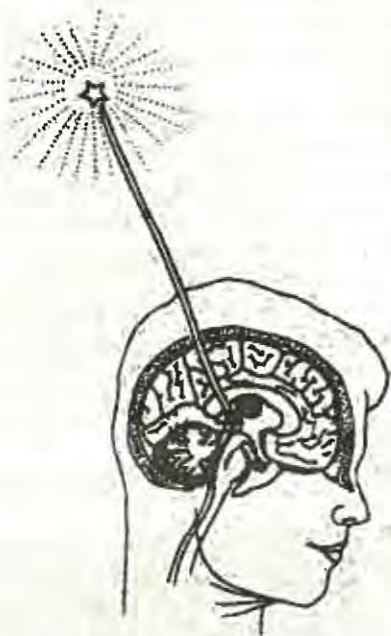


Figura 11.6. Aliniază partea din spatele creștetului capului cu Polul Nord și cu Steaua Polară

1. Activează partea din spatele creștetului capului ducând puțin bărbia în piept. Astfel, glanda pineală se aliniază cu partea din spatele creștetului capului, care acum este cel mai de sus punct al corpului. În același timp, atinge și apasă cu degetele partea din spatele creștetului capului. Du din nou bărbia în piept și apasă foarte ușor.
2. Atinge-ți creștetul capului și privește în sus, ca și cum te-ai uita în centrul creștetului (fig. 11.7). Presează ușor și privește în sus: vei simți creștetul capului deschizându-se.
3. Inspiră profund, apoi expiră șoptind sunetul Triplului Arzător: hi-i-i-i-i. Vibrează sunetul în gând spre partea din spatele creștetului capului. Concomitent, ridică brațele deasupra capului, cu palmele răscucite în sus. Eliberează energia prin creștetul capului și alungește-te în sus odată cu qi-ul, ca și cum ai întinde un fir spre Steaua Polară. Simte-o cum se ridică prin cer, prin atmosfera Pământului și iese în spațiu; continuă până ajunge la Steaua Polară. Vei ști că ai realizat conexiunea când vei conștientiza

lumina violetă a Stelei Polare sau vei experimenta alte senzații sau presiune în creștet. Repetă de 9-18 ori. Odihnește-te și simte senzația de presiune pe măsură ce energia se absoarbe în creștetul capului.

Conștientizează centrul creștetului capului și Carul-Mare. Folosește sunetul Triplului Arzător, la fel ca mai sus, pentru a activa energia celor șapte stele ale Carului-Mare și absoarbe esența roșie a constelației. Repetă de 9-18 ori (fig. 11.8).

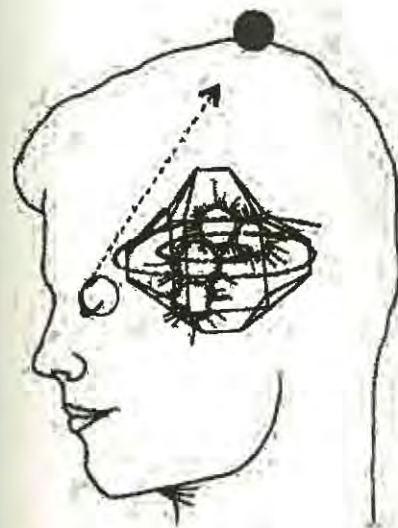


Figura 11.7. Deschide-ți creștetul capului

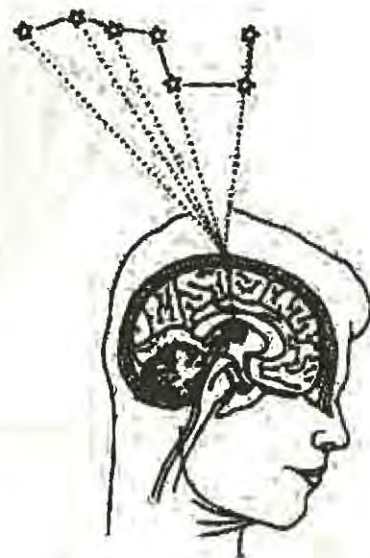


Figura 11.8. Talamusul și hipotalmusul sunt legate de Carul-Mare

4. Privește în sus și începe să faci mișcări circulare din trunchi. Simte că, pe măsură ce te miști, crezi un vârtej energetic deasupra capului. Concomitent, răsucesc palmele spre sol și orientează-le spre partea din spate a creștetului capului. În timp ce faci mișcările circulare, te simți relaxat și deschis. Imaginează-ți Steaua Polară și lasă-i lumina să vină la tine, lumina violetă a dragostei necondiționate. Las-o să-ți pătrundă prin partea din spate a creștetului capului și profund înăuntru, până la glanda pineală. Simte-o cum îți energizează, îți purifică și îți înprospătează creierul.
5. Conștientizează lumina roșie a Carului-Mare. Este focul astral superior al Pământului. Imaginează-ți Carul-Mare și lasă lumina roșie să vină la tine. Las-o să pătrundă prin mijlocul creștetului capului până în creier, apoi să coboare în tot corpul. Simte-ți sângele energizat de ea. Polaritatea naturală a acestui foc astral este energia albastră fluidă a Pământului. Inspiră lumina albastră și las-o să neutralizeze lumina roșie; colectează această energie originală în *dan-tien*.
6. Conștientizează lumina violetă universală a Stelei Polare curgând prin creștetul capului și coborând în corp. Este posibil să-ți fie de ajutor dacă vizualizezi în dreptul creștetului o perlă violetă pe care o rotești în ambele direcții. Acum fă o spirală descendentă din lumina violetă în creier, la început de 9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic. Polaritatea naturală a acestei lumini violete este lumina albă a sufletului individual (*po*). Lasă-le să se amestece în

plexul solar. Odihnește-te câteva momente. Bucură-te de sentimentul de pace și de mulțumire. Lasă lumina să curgă în orice parte a corpului care are nevoie de vindecare (fig. 11.9).



Figura 11.9. Fă în tot corpul o spirală din energia luminilor violetă și roșie

☼ Conectarea creștetului capului cu punctul dintre sprâncene

1. Conștientizează creștetul capului și punctul dintre sprâncene.
2. Inspiră ca și cum ai trage aer prin creștetul capului; atrage lumina violetă a Stelei Polare odată cu respirația în Sala de Cristal. Apoi expiră prin punctul dintre sprâncene.
3. Conștientizează lumina aurie din fața ta, energia munților, oceanelor, lacurilor, cascadeelor și pădurilor. Inspiră această energie prin punctul dintre sprâncene și du-o în Sala de Cristal. Expiră prin creștetul capului. Repetă ultimii doi pași de 3-9 ori (fig. 11.10).
Apoi odihnește-te. Simte linia de legătură dintre creștetul capului și punctul dintre sprâncene.

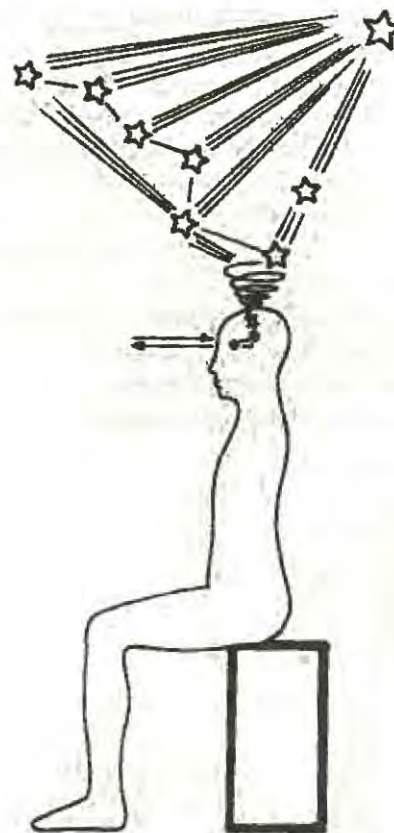


Figura 11.10. Creează conexiuni din creștetul capului în punctul dintre sprâncene

☼ Du energia de-a lungul Canalului Concepției până la ombilic

Energia cerească este pronunțat yang. Creierul este și el în mod firesc yang, deoarece e partea corporală cea mai aproape de Cer. Când aduci mai mult qi ceresc în creier pentru a hrăni corpul, este deosebit de important să dirijezi această energie, să o cobori în ombilic, să o împământezi și să o echilibrezi cu energiile mai yin din corp. Astfel procesată, această energie poate fi extrem de benefică.

Dacă lași energia yang în cap, creierul ar putea deveni prea yang. Este posibil să ai dureri de cap, să te simți amețit, dezorientat, buimac sau să percepi o senzație de căldură ori presiune în cap. În pașii următori vei învăța cum să cobori atent energia.

1. Du vârful limbii în cerul-gurii. Inspiră fără efort și apasă limba de cerul-gurii. Expiră și relaxează limba în timp ce concentrezi energia. Repetă de 18-36 de ori. Atinge ușor limba de cerul-gurii. Mișcă lent vârful limbii dinspre partea din față a cerului-gurii spre cea din spate, până când ai senzația contactului cu qi-ul: vibrație, gust metalic, șoc electric, furnicături sau chiar o durere ușoară. Limba are o deschidere și va atrage qi-ul în jos.
2. Rotește limba în jurul gingiilor pentru a genera o cantitate de fluid pe care îl numim Nectarul de Jad, fluidul yin deosebit de puternic al corpului. Colectează qi-ul ceresc

în acest fluid, amestecând energia yang în fluidul yin. Înghite și lasă energia să coboare de-a lungul Canalului Concepției prin punctul gâtului, punctul inimii și prin plexul solar. Fă o spirală de energie cu mintea și cu ochii în fiecare punct până când simți punctele deschizându-se și conectându-se între ele (fig. 11.11).

3. Rotiți o sferă albă de qi în plexul solar și conștientizează lumina strălucitoare a soarelui care radiază din ea (fig. 11.12). Simte că se conectează cu soarele mai mare de deasupra. Lasă lumina strălucitoare să se propage afară din plexul solar. O poți focaliza ca pe o rază de reflector pentru a întări eventualele puncte slabe din aură.
4. Pune mâna dreaptă în fața plexului solar, cu palma orientată spre corp, și simte lumina radiind. Inspiră; atrage lumina albă a sufletului pământesc (po) în punctul dintre sprâncene și în plexul solar. Expiră și concentrează energia aici. Odihnește-te și lasă energia să se răspândească și să radieze din plexul solar în palmă. În cele din urmă vei simți lumina, chiar dacă duci palma la distanță de corp. Repetă de 9-18 ori.

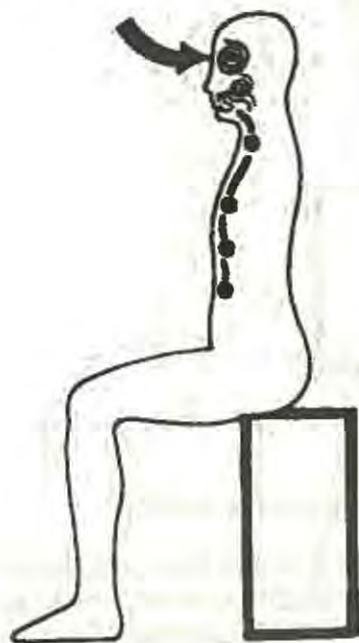


Figura 11.11. Atingerea limbii de cerul-gurii și atragerea qi-ului în jos pe Canalul Concepției



Plexul solar

Figura 11.12. Plexul solar se conectează cu lumina albă și se propagă în exterior

Un plex solar puternic îți va întări determinarea spirituală și te va ajuta să te ferești de energia negativă a altor persoane. De asemenea, când te conectezi cu sursa nemărginită a luminii, le poți trimite altora lumina soarelui. Asta va ajuta transformarea energiei negative pe care ceilalți o direcționează spre tine. Lumina albă radioasă a plexului solar te va face mai vizibil pentru forțele superioare, iar maestrul mai înalt te vor putea găsi și ocroti mai ușor.

5. Nu te grăbi. Stai în fiecare punct suficient timp pentru a simți că se deschide (fig. 11.13) și simte că ai coborât ferm energia din punctul anterior. Simte qi-ul curgând ca mierea caldă, umplând fiecare punct cu energie radioasă, strălucitoare. Percepe o senzație

plăcută și expansivă în fiecare punct. Dacă dorești, poți folosi și puterea Surâsului Interior pentru a relaxa, a deschide și a energiza mai mult fiecare punct.

6. La sfârșit, adu energia înapoi la ombilic.
7. Acum nu faci decât să conștientizezi forța originară și să te odihnești. Simte pulsația în locul forței originare. Menținând aproximativ 95% din atenție asupra forței originare, concentrează-ți restul de 5% asupra tălpilor, creștetului capului și punctului dintre sprâncene. Simte pulsația. Simte că forța originară are o putere de aspirație ce atrage energia spre ea, că absoarbe acea energie și se contopește cu ea. (Pentru a-ți aminti unde este stocată forța originară, vezi fig. 2.8.)
8. Dacă parcurgi pașii de mai sus și simți că ai în continuare multă energie în cap, repetă pașii de câte ori este nevoie și utilizează mâinile pentru a ajuta energia să coboare. Reține că mâna stângă atrage energia spre ea, iar mâna dreaptă o îndepărtează. Prin urmare, ar trebui să ții mâna dreaptă în locul unde este blocată energia și să duci stânga pe centrul spre care dorești să ghidezi energia. Asta îți va permite să aduci excesul de energie înapoi în ombilic.



1. Lasă energia să curgă prin partea din față a corpului.
2. Dirijează qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice.

Figura 11.13. Qi-ul circulă de-a lungul unei orbite



Stadiul yin: odihna în wu-qi

Apoi odihnește-te. Cu ochii închiși, stai calm în întuneric și fii deschis pentru a primi lumina transparentă a qi-ului originar (fig. 11.14). Orice-ar fi, lasă lucrurile să se întâmple; lasă energia să curgă cum dorește. Este posibil să se deplaseze în alte părți ale corpului. Nu încerca să o dirijezi; lasă inteligența forței vitale să hrănească și să vindece corpul potrivit propriei înțelepciuni. Nu adormi; dacă este necesar, deschide puțin ochii. Doar relaxează-te, fii neutru și deschis și absoarbe roadele exercițiului: o senzație profundă de pace, o vigilență amplificată și o stare plăcută de bine. Stai cel puțin 5-10 minute în acest stadiu.



Încheierea meditației

Finalizează meditația ducându-ți mâinile deasupra ombilicului și colectând energia. Fă o spirală de energie în ombilic, spre exterior de 36 de ori și spre interior de 24 de ori, pentru a încheia colectarea energiei.

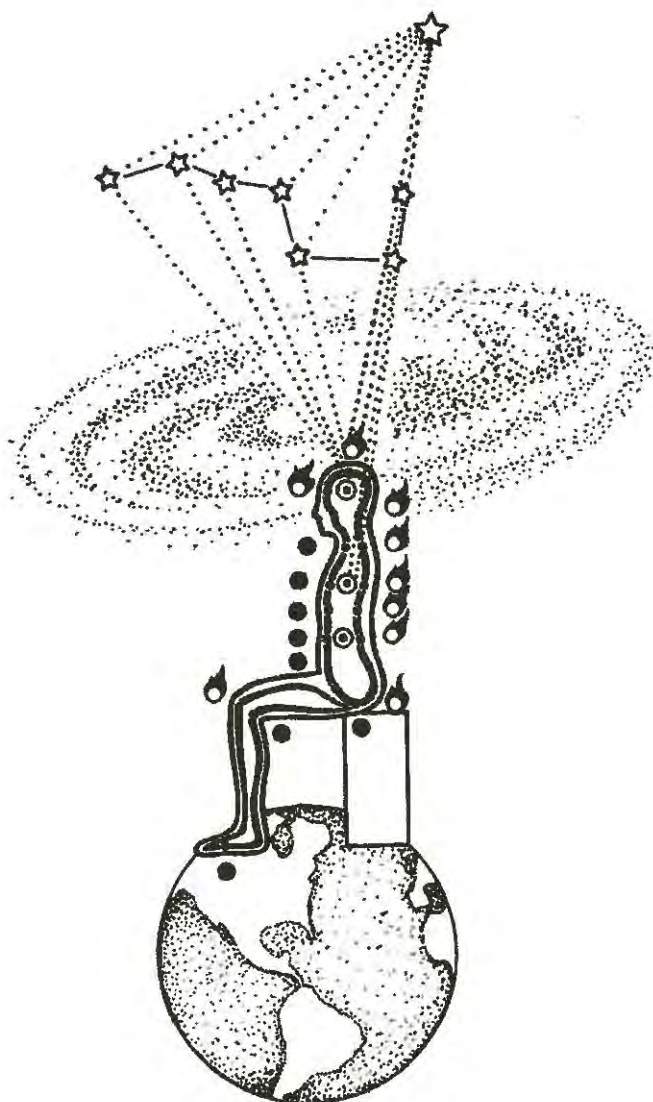


Figura 11.14. Simte că ești în legătură cu forțele universului, cosmosului și Pământului

Încheie cu automasajul qi, lăsând qi-ul să curgă din vârfurile degetelor în piele și în organe. Astfel, îți vei reduce eventuala senzație de amorțeală cauzată de poziția șezând.

Regularitate

Exersează constant cel puțin 20 de minute pe zi. Constanța este cea mai importantă parte a exercițiului. Câte puțin în fiecare zi este mai bine decât o ședință lungă într-o zi și nimic în ziua următoare. Evită extremele. Dacă ajungi într-o extremă, vei tinde să oscilezi spre cealaltă. Exersează măcar puțin în fiecare zi și vei continua să aprofundezi practica Tao Universal.

Rezumat al Orbitel Microcosmice avansate cu lumină vindecătoare

Iată o rutină cotidiană care înglobează multe dintre apăsările deprinse la nivelul de față și la cele anterioare.

Pregătiri

1. Începe cu încălzirile qi gong.
2. Rosteste cele Șase Sunete Vindecătoare; privește culoarea fiecărui organ.
3. Concentrează-te launtric cu ajutorul Surăsului Interior.
4. Inspiră aburul alb pentru a curăța măduva spinării și creierul.
5. Activează-ți energia originală: încălzirea Cuptorului.
 - Începe cu respirația-muger.
 - Activează și masează rinichii și deschide Poarta Vieții.
 - Activează și masează centril sexuale.
 - Colectează forța originală în dan-tien-ul inferior.

Orbita Microcosmică cu qi ceresc

1. Dirijează energia prin toate punctele Orbitel Microcosmice.
2. Absoarbe lumina albastră a energiei pământului.
3. Activează punctul dintre sprâncene și absoarbe lumina aurie a sinelui superior.
4. Deschide-ți inima cu ajutorul Surăsului Cosmic Interior.
5. Combină dorința sexuală cu energia roz a iubirii.
6. Activează Canalul Concepției de la punctul dintre sprâncene până la sacrum.
7. Activează Canalul Conducător de la sacrum până în creștetul capului.
8. Absoarbe qi-ul ceresc violet al Stelei Polare și qi-ul roșu al Carului-Mare.
9. Coboară energia la punctul dintre sprâncene și în plexul solar și contopește-a cu qi-ul original în ombilic.

Stadiul yin

Odihnește-te în întuneric și conștientizează lumina transparentă a qi-ului original. Colectează energia în ombilic.



Rezumat al practicii Orbitei Microcosmice

În capitolele 6-11 am expus pas cu pas practica Orbitei Microcosmice, de la nivelul de bază la cel avansat. În capitolul de față prezentăm un sumar al întregii practici.

Îndrumări pentru practicarea Orbitei Microcosmice

Cele șapte faze ale Orbitei Microcosmice

După ce ai făcut cunoștință cu meditația Orbitei Microcosmice în ansamblu, în primele săptămâni este foarte important să încerci să o practici constant. Poți împărți practica în mai multe secțiuni. Antrenamentul ar trebui să fie progresiv – după ce stăpânești bine o fază, poți trece la următoarea. Exersează măcar o săptămână sau două în fiecare fază, acordându-ți suficient timp pentru a o stăpâni temeinic pe fiecare înainte de a trece la următoarea. Nu uita că trebuie să efectuezi întotdeauna încălzirile qi gong înainte de începerea meditației; este foarte important să îți relaxezi coloana vertebrală înainte de a medita.

Am împărțit practica Orbitei Microcosmice în șapte faze.

1. **Încălzirea Cuptorului : activarea energiei originare în dan-tien-ul inferior.** Prima fază constă în activarea forței originare. Ar trebui să exersezi această fază 1-3 săptămâni sau mai mult dacă crezi că e necesar, până când simți efectiv energia originară. Când simți energia, exersează dirijarea ei de-a lungul Orbitei Microcosmice. Multe persoane care deschid Orbita de bază dirijează energia la nivelul superficial al pielii sau al aurei. Indiferent dacă ești începător sau ai practicat ani la rând, este posibil să realizezi Orbita astfel încât qi-ul să pătrundă mai profund în organe, în măduva osoasă și în creier. Pe măsură ce pătrunzi mai adânc, aura ta se va mări în exterior și vei deveni mai radios. Concomitent, îți va crește capacitatea de a absorbi în Orbită diverse energii, precum qi-ul ceresc și qi-ul Pământului. Cu timpul, exercițiul se va simplifica. După ce dobândești experiență în dirijarea qi-ului de-a lungul Orbitei Microcosmice, poți parcurge toată Orbita de bază din două respirații: inspirând când urci energia pe coloana vertebrală și expirând la coborârea pe canalul frontal. Mulți începători deschid Orbita Microcosmică după ce practică Surâsul Interior și cele Șase Sunete Vindecătoare, folosind respirația în doi pași pentru a „porni în forță” Orbita și a activa cele două canale. Practica poate fi stimulată prin balansarea în față și în spate: te lași pe spate în timp ce inspiri în susul coloanei vertebrale și te lași în față în timp ce expiri, coborând energia pe canalul frontal. Balansarea poate fi executată în poziție șezând sau în picioare.

Metoda respirației în doi pași poate include accesul la sursele universale de energie din natură. Am rezumat metodele mai avansate cu nouă respirații și cu cinci respirații la sfârșitul acestui capitol.

2. **Conectarea la forța Pământului-mamă.** A doua fază începe cu încălzirile qi gong, Încălzirea Cuptorului, Surâsul Interior și activarea energiei originare, după care se concentrează asupra conectării cu energia Pământului-mamă. Tehnicile de împământare pe care le vei învăța în această etapă sunt absolut esențiale în stadiile succesive ale Orbitei Microcosmice. Energia pământului este prima dintre cele trei forțe cu care te vei conecta, de aceea este vital să exersezi 1-3 săptămâni în acest stadiu, până începi să simți din plin și să asimilezi energia Pământului-mamă. Întrădăcinarea reală a întregului corp se deprinde în Armura de Fier și în tai chi qi gong și este nevoie de ani de zile pentru a o stăpâni complet. Odată ce ai reușit să-ți activezi propriul centru de qi originar și ți-ai asigurat împământarea conectându-te la energia Pământului-mamă, dirijează pentru cel puțin o săptămână qi-ul pe care ai reușit să îl colectezi de-a lungul Orbitei Microcosmice de bază. Este posibil ca în acest stadiu qi-ul să se simtă încă foarte slab poate doar în câteva locuri, ca ombilicul, al treilea ochi sau centrul sexual. Nu te descuraja. Adeseori, o parte din energie va circula, însă nu o vei putea simți în toate punctele. Scopul este să mărești fluxul – pârâiașul să devină un râu puternic. Aceasta se întâmplă treptat în timp, prin practică regulată; vei aprofunda exercițiul de la sine.
3. **Activarea energiei sinelui superior (cosmice) și sfera de lumină aurie.** În a treia fază vei începe să lărgesci și să încarci Orbita Microcosmică, atrăgând frecvența sinelui superior prin punctul dintre sprâncene. Este esențial să absorbi și să digeri această frecvență superioară împământând-o prin energia terestră la nivelul ombilicului și picioarelor și contopind-o cu qi-ul originar din dan-tien-ul inferior, apoi să dirijezi acest amestec de-a lungul Orbitei.
4. **Deschiderea inimii prin Surâsul Cosmic Interior.** A patra fază te învață să utilizezi puterea energiei cosmice (a sinelui superior) ca să-ți deschidă inima. Mai poți folosi această energie și pentru a optimiza Surâsul Interior. Tehnica amplifică și adâncește purificarea și transformarea energiei emoționale; schimbă calitatea fluxului de energie din Orbita Microcosmică.
5. **Curățarea Canalului Concepției și conectarea celor trei dan-tien-uri.** În a cincea fază te concentrezi asupra orientării fluxului de qi spre Canalul Concepției (Vasul Concepției sau Canalul Funcțional) și asupra deschiderii și conectării inimii cu energia sexuală. Prin Canalul Concepției circulă energia fluidă sau yin, care atenuează și dizolvă blocajele din Orbita de bază.
6. **Curățarea Canalului Conducător și conectarea cu qi-ul ceresc.** În a șasea fază fortifici deschiderea Canalului Conducător, urci energia în creștetul capului și te conectezi la forța universului. Lumina puternică arde impuritățile prezente în energiile tale primare.
7. **Conectarea creștetului capului cu punctul dintre sprâncene și unirea celor două canale.** În a șaptea fază conectezi Canalul Conducător și Canalul Concepției și cobori din nou energia la ombilic prin canalul frontal, echilibrând apa și focul, yin-ul și yang-ul. După ce închei cele șapte faze, le vei practica pe toate.

Aprofundarea Orbitei Microcosmice : un program de o sută de zile

Pentru stăpânirea celor șapte faze ale Orbitei Microcosmice, recomandăm un program de o sută de zile. Petrecând aproximativ două săptămâni la fiecare stadiu, poți încheia cele șapte faze în circa o sută de zile. Programul va aduce beneficii oricui încearcă să-și îmbunătățească viața sau sănătatea și să dirijeze qi-ul de-a lungul Orbitei la un nivel mai profund. Fiecare se găsește la un nivel diferit de practică. Persoanele care au multă experiență în meditație deschid Orbita în câteva ore sau zile de practică. Chiar dacă nu este nevoie de toate cele o sută de zile pentru a vedea rezultatele la diverse etape, este totuși util să urmezi programul pentru a-ți aprofunda și a-ți consolida cunoștințele și abilitățile.

Dieta : Pe parcursul programului de o sută de zile este bine să ai o dietă bogată în fibre, cereale integrale, legume proaspete și fructe. Limitează-ți consumul de carne roșie, pui, grăsimi, cofeină și produse lactate. Astfel, îți vei curăța sistemul, vei avea mai multă energie și îți vei stimula purificarea energiei.

Contactul sexual : Pentru rezultate optime, este bine să-ți conserve energia sexuală pe durata celor o sută de zile. Dacă îți risipești rezervele sexuale, nu vei avea suficientă energie sexuală pe care să o transformi în qi. Practica Dragostei Vindecătoare este foarte importantă.

Odihna : Încearcă să muncești mai puțin, să te odihnești mai mult și să practici Surâsul Interior de-a lungul zilei pentru a reduce nivelul de stres. Astfel, îți vei conserva energia pentru a-ți perfecționa practica.

Pe măsură ce-ți perfecționezi practica, energia va circula mai rapid și cu mai multă ușurință

La început este important să parcurgi pașii meditației Orbitei Microcosmice lent și acordând atenție detaliilor, așa cum ai fost instruit în cartea de față sau la un curs practic. Totuși, pe măsură ce capeți experiență și evoluezi în practică, vei descoperi că experiența ta se schimbă. Una dintre primele modificări pe care le vei observa este că poți efectua practica mai repede. Circuitele neurale se antrenează. Pe măsură ce se familiarizează cu meditația prin practică, vor începe să se activeze foarte repede și ușor.

O altă schimbare pe care o vei observa este că energia ta va începe să circule mai prompt. Vei vedea că poți mișca energia într-o măsură tot mai mare doar cu puterea minții. Apoi, poți renunța la metodele care nu par necesare ; nu mai trebuie să folosești mâinile, respirația cu inspirație scurtă sau rotirea energiei în spirală pentru fiecare punct. Poți utiliza aceste metode dacă dorești, dar odată ajuns la stadiul în care poți dirija qi-ul doar cu mintea, celelalte metode nu mai constituie o parte esențială a practicii.

Energia ta va circula lin, fără să se oprească în puncte

Este, de asemenea, posibil să constăți că qi-ul va circula lin de-a lungul Orbitei Microcosmice, singur, fără niciun fel de efort conștient din partea ta și fără a se opri în fiecare punct sau centru în parte. Acesta este un semn bun. Cel mai important indiciu al perfecționării abilității tale este că energia curge lin și cu puțin efort prin circuite. După ce stăpânești acești pași, nu trebuie să te concentrezi asupra fiecărui punct ; poți lăsa pur și simplu qi-ul să circule. Totuși, nu este greșit să zăbovești mai mult timp în locurile pe care vrei să le energizezi sau să le vindeci.

Practica Orbitei Microcosmice de bază: rotirea energiei cu mintea/ochii, atingerea, respirația și culoarea

Încearcă să recurgi la toate modalitățile pentru a descoperi care ți se potrivește cel mai bine.

1. Fă o spirală de energie sau rotește o sferă de qi în puncte cu ajutorul minții și al ochilor.
2. Atinge punctele cu degetele pentru a atrage qi în corpul fizic.
3. Ține mâinile la câțiva centimetri distanță de corp pentru a intensifica fluxul în câmpul energetic al auri și a absorbi energiile exterioare.
4. Concentrează-te asupra respirației în timp ce o dirijezi de-a lungul Orbitei Microcosmice.
5. Vizualizează diverse culori pentru a-ți stimula corpul energetic și a ajuta deschiderea Orbitei.

Nu este necesar să folosești toate tehnicile ; la început alege metoda care îți place cel mai mult. Aceste tehnici sunt menite să-ți antreneze corpul/mintea și poți renunța la ele după stabilizarea senzației fluxului de qi. Dacă te fixezi exclusiv pe o singură metodă, de pildă, pe respirație, îți vei limita evoluția mai târziu și ai putea împiedica creșterea în calitate a fluxului de qi. În cele din urmă, senzația pe care încerci să o generezi prin intermediul acestor metode va apărea fără efort și spontan.



Încălzirile qi gong

Efectuează respirația spinală de 9-18 ori. Efectuează exercițiul Gâtul Cocorului, apoi scuturarea coloanei vertebrale și balansarea coloanei vertebrale la stânga și la dreapta. Odihnește-te. Vizualizează-ți coloana relaxată. Inspiră un abur alb în oase pentru a învi-ora, a întări și a curăța măduva spinării și oasele. Inspiră un abur auriu pentru a întări și a curăța măduva. Când expiri, simte că scoți un abur cenușiu tulbure, eliminând toate impuritățile, afecțiunile și orice gen de negativitate.

Așază-te pe scaun într-o poziție bună pentru meditație. Rezervă-ți câteva minute pentru a te concentra și a te pregăti.

Conștientizează mediul din jur. Simte-ți tălpile atingând podeaua, mâinile împreunate, scaunul de dedesubt. Conștientizează sunetele din încăpere, din afara ei și din corp.

Conștientizează-ți respirația. Simte-ți corpul dilatându-se firesc în timp ce inspiri și contractându-se când expiri. Astfel ți se va intensifica circulația sângelui și a qi-ului. Inspiră și expiră conștient, simțind venele și arterele dilatându-se și contractându-se. Efectuează exercițiul venelor și arterelor de 18-36 de ori.



Activarea energiei originare: Încălzirea Cuptorului



Activarea qi-ului din ombilic

Începe cu respirația-muget; efectuează 18-36 de serii. Ți se va activa energia. Odihnește-te și utilizează puterea minții/ochilor pentru a colecta energia într-o sferă de qi. Stochează energia condensând-o într-un punct sau într-o perlă de qi în ombilic.



Deschiderea Porții Vieții între rinichi

Inspiră și trage stomacul în spate, spre rinichiul drept. Fă o spirală de energie cu tot corpul în rinichi. Simte energia activându-se în rinichiul drept și în Poarta Vieții. Repetă pentru rinichiul stâng. Repetă de 18-36 de ori în fiecare parte. Acoperă rinichii cu ambele palme pentru a aduna qi-ul din rinichi și a-l condensa în Poarta Vieții. Simte Poarta Vieții deschisă și caldă.

Du mâna dreaptă la ombilic și mâna stângă la Poarta Vieții. Simte că Poarta Vieții, rinichii și ombilicul se încălzesc. Inspiră și, cu puterea minții/ochilor, adună energia în două sfere de qi. Expiră și concentrează-le în două perle de qi în rinichi.



Activarea centrului sexual (Palatul Ovarian sau Spermal)



Femei: transformarea sângelui în qi

1. Freacă mâinile una de alta până se încălzesc. Acoperă-ți și presează-ți sânii cu palmele și începe să masezi spre exterior. Rotește spre interior cu mișcări ascendente și spre interior cu mișcări descendente, de 18 ori. Odihnește-te și adună energia din organele sexuale, glande și sânii în centrul inimii. Efectuează 2-4 seturi.
2. Inversează direcția, repetă de 18 ori și adună din nou forța în centrul inimii. Creează o conexiune cu spatele, de ambele părți ale coloanei, între T5 și T6, și coboară forța pe coloana vertebrală la rinichi și la Poarta Vieții. Efectuează 2-4 seturi.
3. Masează și scutură ușor rinichii de 9-18 ori. Odihnește-te; acoperă-ți rinichii și simte-i calzi. Masarea, scuturarea și odihna formează un set. Efectuează 4 seturi.
4. Coboară palmele în zona abdomenului inferior și masează ovarele și talia (zona ficatului și splinei). Începe rotind spre exterior. Pornind din partea de jos, masează în cercuri spre interior până sus și înapoi în jos spre exterior de 36 de ori. Apoi inversează direcția și masează de 36 de ori.
5. Du palmele deasupra centrului sexual. Cu puterea minții/ochilor, contractează ușor mușchiul circular al irisului și mușchii din jurul ochilor. Simte-i cum stimulează vaginul și anusul, contractându-le ușor și pe ele. Astfel, aduni energia sexuală pe care ai activat-o în Palatul Ovarian.
6. Fă o pauză. Simte energia dilatându-se în centrul sexual.



Bărbați: transformarea jing-ului (spermei) în qi

1. Freacă palmele una de alta până se încălzesc. Masează și scutură ușor rinichii de 9-18 ori. Odihnește-te și simte rinichii calzi. Acesta este un set. Efectuează 3 seturi.
2. Creează conexiunea între rinichi și organele sexuale.
3. Freacă mâinile una de alta până se încălzesc și masează testiculele de 18-36 de ori. Odihnește-te; adună și concentrează energia în centrul scrotal. Efectuează 2-4 seturi.
4. Ține-ți testiculele cu palma stângă; cu palma dreaptă, masează abdomenul inferior în sus spre ombilic și fă mișcări circulare în jos, în sens contrar acelor de ceasornic, de 36-81 de ori. Odihnește-te și simte energia. Schimbă pozițiile mâinilor și direcția masajului circular. Acum palma dreaptă ține testiculele și palma stângă masează în sens contrar acelor de ceasornic de 36-81 de ori.
5. Du palmele deasupra centrului sexual. Cu puterea minții/ochiului, contractează ușor mușchiul circular al irisului și mușchii din jurul ochilor. Simte-i cum stimulează perineul, organul sexual și anusul, făcându-le să se contracte ușor. Astfel, aduni energia sexuală pe care ai activat-o.
6. Fă un interval de pauză. Simte energia dilatându-se în centrul sexual, Palatul Spermal.



Acumularea forței în dan-tien-ul inferior

Du palma dreaptă deasupra ombilicului și palma stângă deasupra centrului sexual. Simte că ombilicul, centrul sexual și Poarta Vieții sunt calde. Inspiră scurt în ombilic, inspiră în Poarta Vieții și apoi în centrul sexual. Inspiră în fiecare punct și expiră, dar reține esența respirației în fiecare centru. Adună o sferă de qi în ombilic, în Poarta Vieții și în centrul sexual. Concentrează-le în trei puncte sau perle de qi și atrage-le în dan-tien-ul inferior, unindu-le pentru a forma o singură sferă de qi. Simte-le cum se concentrează împreună.

Oprește pierderile de energie și conservă-ți qi-ul: fixează-ți aproximativ 95% din atenție și simțuri asupra sferei de qi din dan-tien și restul de 5% asupra ombilicului, Porții Vieții și centrului sexual. Cu puterea minții/ochiului, contractează ușor mușchiul circular al irisului și mușchii din jurul ochilor. Închide blând poarta organului sexual și anusul. Expiră în jos și simte o presiune creată în dan-tien. Expiră și simte că poți concentra și reține esența respirației în centru.

Când reușești să-ți controlezi mintea și ochii și să simți toate porțile inferioare închise spre forța originară, vei simți că „ai oprit pierderea și ai conservat qi-ul”. Poți efectua acest exercițiu în orice moment al vieții de zi cu zi. Ori de câte ori te simți obosit, orientează-ți mintea și ochii înăuntru, spre dan-tien-ul inferior, și închide ușor organele sexuale și anusul. Vei simți imediat o creștere a nivelului de qi.

Petrece cel puțin 10-15 minute în acest stadiu, pentru a îngădui forței originare să se acumuleze în dan-tien. Simte-o cum pulsează și cum respiră înăuntru. Dacă dorești să închei, colectează energia în ombilic.



Conectarea la energia Pământului-mamă

1. Mai întâi, sporește forța originară fixând puterea minții și a ochiului asupra ei. Caută senzația de vibrație și puls și simte că forța originară are gură și nas și că respiră odată cu tine. Simte vibrația și respirația; este posibil ca vibrația să se extindă în sus, spre punctul dintre sprâncene, spre creștetul capului, palme, și, în jos, spre tălpi.
2. Răsucesc palmele spre sol. Inspiră, ridică și contractă foarte ușor mușchii ochilor, organele sexuale, perineul și anusul. Expiră și relaxează complet organele sexuale, perineul și anusul. Repetă de 9-18 ori. Simte forța de aspirație din palme și din tălpi.
3. La ultima expirație, scoate aerul prin degetele de la mâini și de la picioare. Dacă ai energie bolnavă sau emoții negative, le poți elimina, lăsându-se să se scurgă prin vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare. Lasă energia bolnavă să se scurgă în Pământul-mamă.
4. Simte calitățile energiei terestre: o energie plăcută, delicată, blândă, albastră care se ridică din pământ prin picioare sub forma unui abur, până la energia originară din *dan-tien*.
5. Pentru a domoli căldura inimii și a tonifia yin-ul rinichilor, rostește sunetul inimii - ho-o-o-o-o-o. Lasă răul sau excesul de căldură să se răspândească din inimă în ambele brațe și să coboare în vârful degetelor de la mâini și de la picioare. Repetă de 6-9 ori. Simte inima cum se răcește. Odihnește-te și conștientizează-ți tălpile. Simte calitățile yin-ului Pământului-mamă - energia plăcută, delicată, blândă, albastră, ridicându-se singură ca un abur prin picioare până la rinichi și la forța originară din *dan-tien*. Stai 5-10 minute în acest stadiu pentru a permite acumularea forței originare. Simte-o că pulsează și respiră înăuntru și că atrage forța Pământului-mamă în corp și o ridică la forța originară.



Activarea punctului dintre sprâncene și absorbirea forței sinelui superior (cosmic)

1. Simte forța originară extinzându-se din *dan-tien* până începe să activeze punctul dintre sprâncene. Ridică puțin mâinile cu palmele orientate spre exterior sau, dacă dorești, atinge-ți punctul dintre sprâncene cu vârfurile degetelor și fă acolo o spirală de energie cu ajutorul minții și al ochilor.
2. Conectează-te cu forțele din natură: oceanul, apusul, luna plină, pădurile, cascadele, munții, lacurile, norii, tunetele. Simte că te conectezi la această energie bogată în ioni și că o atragi în corp prin ochiul minții sub forma unei lumini aurii strălucitoare. Inspiră lumina aurie în punctul dintre sprâncene, în ochi și în gură. Simte energia acumulându-se și condensându-se în salivă.
3. Înghite saliva energizată. Simte-o cum coboară sub forma unui qi lichid auriu și cum se contopește cu forța originară, întărindu-te și sporindu-ți rezerva de qi.
4. Imaginează-ți că acumulezi lumina aurie în coccis. Lumina aurie se ridică apoi de-a lungul coloanei vertebrale până în creștetul capului. Simte că lumina aurie se extinde și învâluie întregul corp; simte-ți corpul protejat de o sferă aurie de energie luminoasă. Du palmele deasupra inimii. Simte că ești în siguranță în lumina aurie. Aceasta va respinge eventualele sentimente negative sau atacuri psihice direcționate spre tine.



Deschiderea inimii: Surâsul Cosmic Interior

1. Acum rostește sunetul inimii pentru a elimina eventualele emoții negative. Inspiră și expiră în timp ce rostești sunetul inimii, ho-o-o-o-o-o. Sunetul stimulează activarea flăcării ce va arde eventuala negativitate prezentă în inimă. Odihnește-te și simte că inima se deschide. Repetă sunetul inimii de cel puțin 6 ori.
2. Împreunează palmele în poziție de rugăciune, în dreptul inimii. Simte iubirea, bucuria, generozitatea și bunătatea radiind din plămâni. Dacă ai o afirmație preferată care exprimă iubirea față de sine și de ceilalți, o poți folosi în această fază.
3. Efectuează meditația Mireasma Plăcută. Deschide-ți palmele asemenea unei flori îmbobocite și miroase parfumul energiei iubitoare din inimă. Miroase energia bucuriei și a fericirii; inspiră mireasma qi-ului blândității și bunătății. Las-o să radieze spre plămâni. Surâde și absoarbe mai multă lumină aurie cosmică în plămâni, simțind curajul activându-se în ei.
4. Radiază mai multă energie iubitoare din inimă în ficat și succesiv în splină și pancreas, rinichi și organele sexuale. Simte că organele se relaxează și se deschid și observă calitățile pozitive ale energiei în timp ce fiecare organ îți surâde înapoi. Lasă inima să primească și să absoarbă energia fiecărui organ. Simte că inima strălucește și mai intens.
5. Linia mediană: surâde trimițând lumina aurie cosmică în jos, în sistemul digestiv. Adună salivă în gură și propagă energia surâsului cosmic în salivă, transformând-o într-un nectar liniștitor, vindecător. Înghite saliva, surâzându-i în timp ce coboară spre stomac; simte-o cum calmează și înviorează esofagul. La sfârșit, surâde intestinelor și anusului. Exprimă-ți recunoștința pentru rolul lor important în menținerea sănătății.
6. Linia spatelui: absoarbe mai multă lumină cosmică aurie și surâde în creier. Rotește-ți ochii ca și cum ai privi în interiorul creierului și fă o spirală de qi în creier cu puterea minții/ochiului. Surâde în jos de-a lungul coloanei, de la vertebrele cervicale până la coccis. Simte că măduva spinării este deschisă, destinată și se umple de lumină.



Combinarea energiei iubirii cu dorința sexuală

1. Surâde încă o dată inimii și simte-o că radiază mai multă energie iubitoare spre organele sexuale.
2. Inspiră în centrul inimii. Simte inima că se deschide și că din ea radiază și mai multă iubire, bucurie și fericire. Ține-ți respirația și înghite saliva în inimă. Expiră în jos, spre centrul sexual. Simte că focul energiei din inima ta iubitoare coboară pentru a activa și a se îmbina cu apa mai rece a energiei sexuale, transformându-se într-o energie orgasmică extatică. Se mai poate simți ca o lumină expansivă, ca o senzație de energie intensificată sau vibrantă, ori de abur cald ascendent. Repetă de 6-9 ori.
3. Conștientizează-ți organele sexuale. Femei: inspiră și contractă ușor vaginul. Bărbați: inspiră și ridică ușor testiculele. Simte mai multă energie iubitoare revărsându-se din inimă și combinându-se cu energia sexuală. Acumulează forța în centrul sexual.
4. Când simți că ai acumulat suficientă energie în centrul sexual, folosește ochiul minții pentru a crea un canal roz luminos din centrul sexual până la inimă. Inspiră din nou în inimă; inspiră dragostea prin canalul roz în jos, spre centrul sexual. Ține-ți respirația

puțin, apoi expiră în sus prin acest canal, până la centrul inimii. Repetă de 6-9 ori. Odihnește-te și respiră firesc. Simte canalul din organele sexuale până la inimă. Simte că pasiunea sexuală dilată energia iubitoare a inimii.

5. Simte energia inimii și pe cea sexuală pulsând împreună într-o energie organică blândă. Simte-le că răspândesc o lumină roz și adu energia în forța originară.
6. Pentru a efectua la un nivel superior această fază, consultă practicile respirației testiculare/ovariene și exercițiile Blocajul Puterii din cărțile despre Tao pentru Vindecare consacrate practicilor sexuale masculine și feminine.



Deschiderea Canalului Concepției: conectarea celor trei *dan-tien*-uri

În această parte a practicii este preferabil să eliberezi spațiul dintre al treilea ochi, inimă și ombilic și să faci o conexiune de la punctul dintre sprâncene până la perineu, de-a lungul circuitului Canalului Concepției. Pentru rezultate optime, dedică o săptămână conectării punctului dintre sprâncene cu inima și apoi câteva zile sau o săptămână conectării punctului dintre sprâncene cu ombilicul, centrul sexual și perineul. Îndată ce simți conexiunea într-un punct, lasă impulsul fluxului energetic să înainteze spre următorul centru. Persoanele care suferă de tensiune arterială mare sau de insomnie ar trebui să se concentreze doar asupra ombilicului și a tălpilor.

1. Simte pulsul și respirația între ombilic și rinichi. Absoarbe mai multă energie prin punctul dintre sprâncene.
2. Inspiră în punctul dintre sprâncene și fă o spirală de energie. Uplete-ți gura cu salivă și amestecă lumina aurie în ea. Înghite saliva în timp ce expiri în jos, în inimă. Odihnește-te și simte că punctul dintre sprâncene se conectează cu centrul inimii. Repetă de 6-9 ori.
3. Inspiră în punctul dintre sprâncene; Ține-ți respirația și fă o spirală de energie o vreme. Expiră în sus, spre punctul dintre sprâncene. Odihnește-te și simte că spațiul aflat între punctul dintre sprâncene și inimă a fost purificat. Repetă de 6-9 ori.
4. Inspiră în punctul dintre sprâncene și în jos, în inimă, și expiră în centrul ombilical. Repetă de 6-9 ori. Inversează, inspirând din punctul dintre sprâncene în jos pe canalul frontal până la ombilic și expirând în punctul dintre sprâncene. Odihnește-te și simte că spațiul dintre aceste puncte s-a purificat și s-a deschis. Cu puterea minții/ochiului, acumulează energia în cele trei *dan-tien*-uri și simte-le pulsând și respirând împreună.
5. Repetă procedura de mai sus, dar cu centrul sexual. Inspiră în punctul dintre sprâncene și în ombilic și expiră în centrul sexual. Inversează, inspirând în punctul dintre sprâncene, în inimă, în ombilic și în centrul sexual și expirând apoi în punctul dintre sprâncene. Efectuează de 6-9 ori.
6. Repetă procedura în cazul perineului.
7. Repetă procedura în cazul degetelor de la picioare. Inspiră până jos la perineu și expiră prin degetele de la picioare. Când centrul perineului este activat, funcționează ca o pompă puternică de aspirație. Când contracți și ridici perineul, acesta atrage automat în jos energia cosmică din punctul dintre sprâncene, pe care o poți elimina apoi în pământ.



Deschiderea Orbitei Microcosmice și conectarea tuturor punctelor



Activarea energiei originare în *dan-tien*-ul inferior

Conștientizează-ți din nou energia originară din *dan-tien*. Simte-o pulsând și respirând. Concentrează-te aici până când simți din nou qi-ul pulsând sau vibrând din *dan-tien* până sus, la punctul dintre sprâncene.



Deschiderea Canalului Conducător

În această fază, conectezi punctele de la perineu și până sus, în creștetul capului, apoi în jos, până la punctul dintre sprâncene. Petrece câteva zile dirijând energia în fiecare punct, până când simți o oarecare legătură și deschidere: de la perineu în sus, la sacrum, Poarta Vieții, T11 și C7. Este posibil ca unele persoane să aibă nevoie de mai mult timp. Alocă chiar și o săptămână ridicării energiei de la perineu la Perna de Jad și în partea din spatele creștetului capului și alte câteva zile pentru a o coborî din creștetul capului la punctul dintre sprâncene. Practicanții care au deja experiență în meditație vor progresa mult mai repede.

1. Inspiră și ridică ușor perineul. Simte-l cum atrage în jos energia din punctul dintre sprâncene. Inspiră din nou și ridică forța terestră din sol până când se întâlnește cu energia punctului dintre sprâncene în perineu. Ține-ți puțin respirația. Inspiră scurt și contractă anusul și organul sexual până la coxis și sacrum. Ține-ți din nou respirația. Rotește o sferă de qi la nivelul sacrumului, apoi expiră în jos, prin degetele de la picioare. Odihnește-te și simte că toate punctele canalului sunt conectate, de la punctul dintre sprâncene până jos, la degetele de la picioare.
2. Poți stimula ascensiunea energiei prin Canalul Conducător inspirând scurt între puncte. Inspiră până sus la Poarta Vieții și Ține-ți puțin respirația. Apoi expiră în jos prin degetele de la mâini și de la picioare și simte că ombilicul, centrul sexual, perineul, tălpile, sacrumul și Poarta Vieții pulsează și se conectează între ele.
3. Fă același lucru pentru centrul T11 de 6-9 ori.
4. Fă același lucru pentru centrul C7 și sus, la punctul Perna de Jad, atingând fiecare punct și rotind energia în el.
5. Odihnește-te o clipă și apoi inspiră în sus, în partea din spatele creștetului capului. Ridică mâinile deasupra capului, cu palmele în sus. Ține coloana și gâtul drepte în timp ce ridici privirea și rostești OM sau hi-i-i-i-i. Simte vibrația urcând de-a lungul coloanei și cum te conectezi cu energia Stelei Polare în partea din spate a creștetului capului și cu energia Carului-Mare în creștet. Lumina violetă și roșie ce coboară spre tine este iubirea Cerului-tată. Simte-te ca un copil care se întoarce la iubirea părintească și își găsește odihna în ea.
6. Răsuște palmele, orientându-le spre creștetul capului. Simte că palmele proiectează energia în jos spre creștetul capului. Rotește energia în acest punct cu ajutorul capului, al ochilor și al palmelor. Simte creștetul capului deschis. Concentrează-ți atenția asupra unui canal ce conectează partea din spate a creștetului capului de Steaua Polară și de Carul-Mare.
7. Răsuște palmele spre punctul dintre sprâncene. Simte că palmele proiectează și mai mult qi în punctul dintre sprâncene pentru a stimula deschiderea acestui punct și conectarea lui cu creștetul capului.

Lasă qi-ul să coboare pe Canalul Concepției

1. Acum orientează punctele *lao-gong*, situate în centrul fiecărei palme, spre față și simte energia coborând în cerul-gurii. Utilizează-ți mintea, ochii și mâinile pentru a face o spirală de energie în cerul-gurii. Clănțănește din dinți și apasă limba pe cerul-gurii de câte 9-36 de ori.
2. Lasă mâinile în jos. Aliniază punctele *lao-gong* de la ambele mâini și orientează palmele spre centrul gâtului. Inspiră pe nas, apoi expiră în centrul gâtului. Simte că palmele proiectează energie în centrul gâtului, deschizând centrul, și fă o spirală de energie cu mintea, ochii și mâinile în centrul gâtului.
3. Continuă coborând astfel pe Canalul Concepției, utilizând energia palmelor în combinație cu cea a minții și a ochilor pentru a deschide punctul inimii. Inspiră în centrul gâtului și expiră jos, în inimă. Pentru a activa fluxul de qi spre inimă, fie încrucișează încheieturile mâinilor cu degetele atingând inima, fie ține-le la câțiva centimetri distanță de punct. Conștientizează culoarea roșie din punctul inimii.
4. Du palmele la punctul plexului solar. Atinge punctul cu toate cele 10 degete, apoi îndepărtează-le încet de corp, făcând spirala de energie doar cu mintea. Inspiră în inimă și expiră în punctul plexului solar. Simte un soare strălucitor înăuntru și radiază-l progresiv pentru a-ți proteja persoana și aura.
5. Activează cele cinci pulsuri majore. Aliniază palmele și orientează-le spre ombilic. Simte că palmele activează și mai mult qi în ombilic. Inspiră în punctul plexului solar și expiră în ombilic. Concentrează-ți aproximativ 95% din atenție asupra energiei originare din *dan-tien*-ul inferior și orientează-ți ochii, mintea și inima spre el. Contractă ușor organele sexuale, perineul și anusul. Simte sfera de qi dilatându-se din ombilic și începând să vibreze creștetul capului, punctul dintre sprâncene, perineul, tălpile și palmele. Dacă ai timp, rezervă-ți 10-15 minute doar pentru această fază. Cu cât simți energia originară activându-se, cu atât mai mare îți va fi capacitatea de a te vindeca și de a-ți menține o stare de sănătate vibrantă.
6. Ghidează ușor cu mintea fluxul din Orbita Microcosmică până jos, la perineu, în sus, la sacrum, apoi la creștetul capului. Du ușor în jos mai multă energie cerească în cerul-gurii. Apasă limba de cerul-gurii și retrage-o, simțind energia cum coboară în centrul gâtului, în centrul inimii, în centrul plexului solar și înapoi la ombilic.
7. Continuă să dirijezi astfel energia de-a lungul Orbitei Microcosmice de câteva ori. Efectuează 18-36 de orbite. Când ești pregătit să închei ședința, ghidează-ți ușor energia înapoi la ombilic.

Stadiul yin: odihna în qi-ul originar

Odihnește-te. Relaxează-ți pur și simplu mintea și corpul. Găsește-ți punctul neutru în centrul corpului; s-ar putea afla în ombilic, în inimă sau în cap, oriunde ai cea mai neutră senzație. Fii pur și simplu acolo. Nu fă nimic altceva decât să absorbi roadele dirijării energiei de-a lungul Orbitei Microcosmice și ale echilibrării fluxului de qi. Lasă energia să facă orice dorește. Este posibil să-și inverseze direcția; poate se va îndrepta spre alte zone ale corpului; este posibil ca trupul să tremure și să vibreze și să auzi sunete acute. Alocă 5-10 minute acestui stadiu, dându-ți posibilitatea de a culege roadele dirijării qi-ului de-a lungul Orbitei Microcosmice: o senzație de pace interioară, calm și claritate. Lasă corpul fizic să se dizolve în qi-ul originar, odihnindu-te în starea de deschidere și de vid, fără să faci niciun fel de efort.

Încheiere

Colectează energia în ombilic făcând ușor o spirală în abdomenul inferior de 36 de ori spre exterior, începând cu o spirală mică pe care o mărești (în sensul acelor de ceasornic pentru bărbați, în sens contrar acelor de ceasornic pentru femei), și apoi rotește spirala de 24 de ori spre interior, în direcția inversă. Odihnește-te.

Freacă palmele una de alta până se încălzesc. Apoi freacă-ți fața cu palmele. Este cel mai bun tratament cosmetic din lume. Mâinile sunt încălzite cu qi-ul acumulat în timpul meditației: de aceea, când îți freci fața, aduci o energie nouă pentru a tonifia circulația qi-ului și a sângelui în piele.

Încheie cu o rundă completă de automasaj qi.



Nivelurile intermediar și avansat ale meditației Orbitei Microcosmice

Odată ce ai deschis toți centrii și i-ai conectat, puterile tale mentale vor crește extraordinar de mult. Pe măsură ce exersezi, vei vedea că qi-ul circulă repede și ușor de-a lungul Orbitei Microcosmice. În acest stadiu poți începe să-ți raționalizezi practica. În loc să te concentrezi asupra deschiderii centrilor, te poți concentra asupra dirijării line a qi-ului prin canalele energetice. Rezumatele ce urmează sunt îndrumări simple pentru practica Orbitei Microcosmice după deschiderea stabilă a Orbitei de bază.



Respirația în nouă etape: activarea respirației interne

Începe cu încălzirile qi gong și încălzirea Cuptorului. După aceea poți trece direct la Surâsul Cosmic Interior și la deschiderea inimii. Acumulează energia în *dan-tien*.

1. Inspiră și atrage energia în *dan-tien*. Ține-ți respirația timp de câteva secunde fără să te forțezi și simte-ți energia originară dilatându-se în ombilic, în rinichi și în organele sexuale.
2. Expiră și eliberează energia în jos prin ombilic, centrul sexual, perineu, picioare și degetele de la picioare în Pământul-mamă. Menținând expirația câteva secunde, simte tălpile cum pulsează.
3. Inspiră energia albastră și răcoroasă a Pământului prin tălpi, picioare, perineu, sacrum și coloana vertebrală, până sus, în creștetul capului.
4. Expiră prin creștetul capului în sus, până la Steaua Polară și la Carul-Mare. Simte-ți creștetul capului pulsând.
5. Inspiră lumina violetă și roșie prin creștetul capului și fă din ea o spirală sau rotește-o în jurul creștetului capului și al creierului.
6. Expiră prin punctul dintre sprâncene, conectându-te cu energia sinelui superior.
7. Inspiră lumina aurie prin punctul dintre sprâncene.
8. Expiră lumina aurie în jos prin Canalul Concepției până la ombilic.
9. Inspiră în ombilic și simte energia cum se contopește și se combină cu energia originară. Repetă întregul ciclu. Pe măsură ce progresezi, respirația fizică se va reduce treptat, iar respirația internă se va intensifica. Pentru obținerea acestui rezultat trebuie să te relaxezi și să petreci mai mult timp în starea neutră sau în pauzele dintre inspirații și expirații.

Poți continua să dirijezi astfel energia încă 9, 18 sau mai multe runde. Dacă dorești, poți simplifica și mai mult practica în felul următor :

Respirația în cinci etape: conectarea Cerului și Pământului

1. Inspiră și dilatează energia originară la nivelul ombilicului prin pulsarea perineului, organelor sexuale și a rinichilor.
2. Expiră din ombilic prin perineu și prin picioare până în sol.
3. Inspiră energia pământului prin tălpi și prin perineu în sus, pe Canalul Conducător, până în creștetul capului.
4. Expiră prin creștetul capului și conectează-te la energia cerească.
5. Inspiră energia cerească prin creștetul capului și în jos prin al treilea ochi, prin cerul-gurii, gât și plexul solar până la ombilic. Simte-o că se combină cu energia originară.
6. Repetă ciclul expirând din ombilic în jos, în sol, prin picioare. Poți continua astfel cât timp dorești, echilibrându-ți energia cu energiile yin și yang ale Pământului și Cerului. Treptat, respirația exterioară devine mai silențioasă, mai puțin importantă. De asemenea, mintea se va liniști odată cu respirația ; devii mai conștient de circulația acestor energii datorită nemișcării lipsite de efort a minții. Intră în stadiul yin și odihnește-te în *wu-qi*. Încheie meditația acumulând energia în ombilic. Finalizează cu automasajul qi.



Circularea luminii de-a lungul Orbitei

Acum vei utiliza doar mintea și ochiul lăuntric pentru a dirija qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice. Nu urma niciun tipar al respirației ; lasă-ți corpul să respire în ritmul său natural.

1. Repetă toate pregătirile, încălzirile qi gong și Surâsul Interior. Apoi respiră aburul alb în oase pentru a lumina și a întări măduva spinării, oasele și măduva. Când expiri, simte că elimini un abur cenușiu tulbure, scoțând astfel din corp toate impuritățile, bolile și negativitatea.
2. Activează pulsul energiei originare din *dan-tien*. La acest stadiu, simpla concentrare asupra energiei originare din *dan-tien* ar trebui să activeze pulsul acestui qi. Petrece cât de mult timp ai la dispoziție încălzind Cuptorul. Vezi dacă începe să strălucească sau să radieze o lumină albă ori aurie.
3. Creează cu mintea un canal roz între inimă și centrul sexual. Simte energia compasiunii din inimă pulsând în armonie cu energia sexuală din canalul roz. Cu ajutorul minții, dirijează această energie jos, în perineu, prin partea din spate a picioarelor, și elimin-o prin tălpi pentru a intra în legătură cu Pământul-mamă.
4. Absoarbe energia blândă și albastră a Pământului în sus prin tălpi, picioare, sacrum, Poarta Vieții, T11, T5, C7, Perna de Jad și prin creștetul capului.
5. Întinde-te în exterior prin creștetul capului pentru a te conecta la lumina Stelei Polare și a Carului-Mare. Absoarbe în creștetul capului razele de lumină roșie ale Carului-Mare și dirijează-o în Orbita Microcosmică. După ce simți lumina roșie circulând de-a lungul Orbitei, dilată-o astfel încât să umple întregul corp și aura. Las-o să întâlnească

lumina albastră fluidă și răcoroasă a Pământului-mamă și simte că amândouă se dizolvă în energia originară de la nivelul ombilicului.

6. Atrage lumina violetă a Stelei Polare în creștetul capului. Fă din ea o spirală în jurul creierului, absorbind-o în Sala de Cristal. Dirijează lumina violetă de-a lungul Orbitei și dilată-o ca să umple tot corpul. Simte că vibrația ei se contopește cu lumina albă a sufletului pământesc și se dizolvă în energia originară din toate cele trei *dan-tien*-uri.
7. Apoi conștientizează-ți punctul dintre sprâncene. Întinde-te în exterior prin punctul dintre sprâncene pentru a te conecta cu lumina aurie.
8. Atrage lumina aurie în punctul dintre sprâncene. Apoi direcționează cu mintea razele luminii aurii în jos pe canalul frontal spre cerul-gurii, centrul gâtului, centrul inimii, centrul plexului solar și înapoi la ombilic. Du lumina în sus pe Canalul Conducător și dirijează-o de câteva ori de-a lungul Orbitei Microcosmice. Readu-o la ombilic, absoarbe lumina aurie în *dan-tien*-ul inferior și simte-o că te activează și că îți sporește și mai mult energia originară.
9. Continuă să dirijezi qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice de 3, 6, 9 sau de mai multe ori. Cu cât te relaxezi, cu atât mai ușor vei putea simți calitățile diferitelor forțe.

Odihnește-te în *wu-qi* în întuneric total, însă observă că acest vid întunecat este plin de energie. Relaxează-te și nu fă nimic. Încheie meditația acumulând energia în ombilic și efectuând un automasaj qi.

Poți practica acest nivel final al Orbitei Microcosmice în orice moment și în orice loc. Cu cât îl exersezi, cu atât ți se va părea mai ușor să îl efectuezi în picioare, șezând, întins, în mașină sau la plimbare. În cele din urmă vei fi surprins să constăți că realizezi automat Orbita Microcosmică aproape tot timpul, fără să te gândești la ea !

Poți practica de asemenea Surâsul Cosmic Interior ori de câte ori ai nevoie să-ți reîncarci forțele, simțind energia surâzătoare și iubitoare în interiorul și de jur-împrejurul tău. Absoarbe această energie pentru a-ți umple tot corpul.

Conștientizarea zilnică a legăturii tale cu sinele superior îți va da tăria, forța și înțelepciunea pentru a-ți trăi viața.



Orbita Macrocosmică și cele cinci pulsuri

După ce ai deprins practicarea Orbitei Microcosmice, următoarea etapă este extinderea circulației energiei prin brațe și prin picioare. În mod tradițional, această practică se numește *da jou tien* sau Orbita Macrocosmică.

Când integrezi circuitele din brațe și din picioare, vei avea o senzație plăcută de plenitudine, deoarece conștiința și qi-ul îți vor umple tot corpul, nu numai trunchiul și capul.



Deschiderea Orbitei Macrocosmice

1. Începe cu încălzirile qi gong și cu pregătirile pentru meditație.
2. Activează-ți qi-ul originar : încălzește Cuptorul.
3. Cu puterea minții și a ochiului începe să dirijezi energia de-a lungul Orbitei Microcosmice. Pentru moment nu trebuie să te conectezi cu cele trei forțe : a universului, a sinelui superior și a pământului. Dirijează energia de-a lungul întregii Orbite Microcosmice de 3-9 ori.
4. La ultima rundă, coboară energia pe canalul frontal și fă un moment de pauză la perineu.
5. Inspiră profund, apoi expiră în jos, prin partea din spate a coapselor, divizând energia în două trasee. Fă o spirală de energie în partea din spate a genunchilor (*weizhong*, Vezica urinară 40).
6. Continuă să dirijezi qi-ul cu ajutorul minții, coborându-l de-a lungul gambelor și în jurul gleznelor de câteva ori. Lasă qi-ul să se rotească de câteva ori în jurul gleznelor. Apoi direcționează qi-ul în tălpi și fă o spirală de qi în punctul Izvorului Clocotitor (*yung-chuan*). Acesta este primul punct al meridianului rinichiului. Concentrarea aici fortifică rinichii, scade tensiunea arterială, liniștește mintea și atenuează efectele surmenajului. Concentrează-te asupra punctelor Izvorul Clocotitor până când ai o senzație puternică de energie în ele.
7. Atrage energia terestră în sus, până la vârfurile degetelor mari de la picioare. Utilizând mintea, activează cele două puncte aflate în colțul de la baza degetelor mari. Din degetul mare pornesc meridianele ficatului și splinei (*da-dun*, Ficat 1 ; *yin-bai*, Splină 1). Concentrarea aici fortifică și energizează aceste organe. Când percepi amorțeală sau furnicături, treci la punctele următoare.
8. Conectează-te la energia pământului și direcționează qi-ul în sus de-a lungul fluierului piciorului (tibia) până în partea din față a genunchilor. Fă o spirală de qi și rotește-l, înconjurând rotulele ; astfel activezi punctele Ochiul Genunchiului, întărești genunchii și fortifici stomacul, splina și meridianele aferente. În plus, vei stimula deschiderea

genunchilor, pregătindu-i pentru o nouă transformare a energiei în formulele taoiste de nivel superior. Menține-ți atenția asupra genunchilor până la apariția senzației de căldură sau de furnicături.

9. Ridică energia prin interiorul coapselor și înapoi la perineu, în sus la coccis și sacrum și mai departe la Poarta Vietii, T11 și Punctul Aripiei, sub T5.
10. Din Punctul Aripiei, împarte qi-ul în două și direcționează-l de-a curmezișul omoplaților, pe sub axile, coborând de-a lungul părții interioare a brațelor, până la pliul interior al cotului. Canalele plămânilor, inimii și pericardului traversează acest punct ; concentrarea asupra părții interioare a cotului înviorează circulația în meridiane și fortifică aceste organe.
11. Dirijează qi-ul în jos prin interiorul antebrățelor până la punctele *lao-gong* (Palatul Muncii, Pericard 8), din centrul palmelor. Concentrează-te aici pentru un timp ; simte energia ieșind prin vârful degetelor mijlocii.
12. Din vârful degetelor mijlocii, direcționează qi-ul pe dosul palmelor și în sus, pe partea anterioară a antebrățelor, până la partea din exterior a cotului. Simte fluxul de qi urcând în continuare pe partea exterioară a brațelor și pe deasupra umerilor, până reîntâlnește Canalul Conducător fie în punctul T5, fie sus, la C7. În ambele cazuri, du qi-ul de la T5 la C7 și ridică-l pe Canalul Conducător, în sus, pe ceafă până în creștetul capului. Apoi lasă-l să coboare la limbă și să urmărească Canalul Concepției până la ombilic.

Această mișcare încheie Orbita Macrocosmică. Repetă de 3-9 ori.

Practica celor cinci pulsuri

Practica celor cinci pulsuri dezvoltă abilitatea de a simți, a acumula și a utiliza forțele naturale. Devenind mai întâi asemenea unui copil, inocent și deschis, înveți cum să activezi palmele, tălpile, perineul, creștetul capului și punctul dintre sprâncene. În cele din urmă vei învăța tehnica respirației prin piele, în care pielea se deschide larg pentru a primi qi din jur.



Activarea și conectarea celor cinci pulsuri ale inimii

Imaginează-ți că ești ca un copil, capabil să primească necondiționat forțele Cerului-tată și Pământului-mamă. Prin practica zilnică a conservării, a mișcării și a dirijării forței vitale de-a lungul Orbitei Microcosmice și al celei Macrocosmice, puterea minții tale va crește și vei conștientiza cu ușurință extremitățile corpului și forțele exterioare.

Activarea qi-ului organelor : Degetele au legături cu numeroase meridiane de acupunctură. Articulațiile degetelor sunt asociate, de asemenea, cu organele interne și cu simțurile și emoțiile corespunzătoare acestora. De fapt, întregul corp se oglindește în mâini și în degetele de la mâini (vezi fig. 7.18).

Deoarece vârfurile degetelor și picioarelor opun puțină rezistență la fluxul de qi, stimularea lor se transmite și organelor. Vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare au numeroase vene și artere mici. Dacă suntem slăbiți sau bolnavi, qi-ul și sângele nu se mișcă bine, iar circulația în extremități stagnează. Adeseori simțim frigul începând cu

măinile și picioarele. Pentru a încălzi repede tot corpul, putem să încălzim mâinile și picioarele. Stimulând circulația qi-ului și a sângelui în mâini, putem ajuta multe părți ale corpului.

☼ Aducerea qi-ului în mâini și în palme

1. Conștientizează-ți palmele. Inspiră și contractă ușor organele sexuale, perineul, anusul și fesele. (Notă: Ține-ți respirația lejer; expiră ori de câte ori nu te simți în largul tău.) Insistă pe ridicarea părții stângi și a celei drepte a anusului; astfel, qi-ul este dirijat direct în mâna stângă și, respectiv, în mâna dreaptă. Ține-ți respirația și menține contracțiile. Încleștează ușor dinții și apasă limba pe cerul-gurii în timp ce freci mâinile una de alta.
2. Continuă să-ți freci mâinile ținându-ți respirația și contractând părțile inferioare. Simte că fața și palmele se încălzesc. Dirijează și mai mult qi spre palme, pentru a le activa. Expiră și respiră firesc de câteva ori.
3. Inspiră din nou, ține-ți respirația și contractă iar părțile de jos, așa cum am descris. Apasă palmele una de alta, apoi rotește-le înapoi și înainte, frecându-le una de alta. Repetă de 18-36 de ori (fig. 13.1).



Figura 13.1. Freacă mâinile una de alta

4. Masează punctele *lao-gong* din centrul palmelor. Apasă cu degetele mari în mijlocul palmelor, cu mișcări circulare. Masează fiecare palmă de cel puțin 18-36 de ori.
5. Cu degetele mâinii drepte ține degetul mare de la stânga și trage de la baza degetului mare spre vârf. Repetă de 6-9 ori. Fă același lucru pentru degetele arătător, mijlociu, inelar și mic. Repetă aceleași mișcări la mâna dreaptă.

☼ Masarea picioarelor

La fel ca în cazul mâinilor, meridianele energetice ale picioarelor și ale tălpilor au legături cu tot corpul. Masarea picioarelor stimulează organele și glandele și intensifică circulația în extremități. Dacă găsești puncte dureroase, masează-le până la dispariția durerii. Vei elimina astfel blocajele în fluxul de qi.

1. Scoate-ți încălțămintea și șosetele sau ciorapii.
2. Freacă palmele una de alta până se încălzesc. Reazemă piciorul stâng de genunchiul drept. Masează piciorul drept în sus și în jos, la stânga și la dreapta, până simți că s-a încălzit.
3. Masează punctul rinichilor (R1; Izvorul Clocotitor sau Fântâna Clocotitoare). Taoiștii consideră că Izvorul Clocotitor este „inima piciorului”, deoarece are cea mai apropiată legătură cu Pământul-mamă vindecător.
4. Masează talpa cu degetele mari de la mâini. Flexează laba piciorului pentru a ajunge la părțile mai profunde. Apasă; presează și fă mișcări circulare cu degetele pe toată talpa.
5. Cu degetele de la mâna dreaptă ține degetul mare de la piciorul stâng și trage-l de la bază spre vârf. Repetă de 6-9 ori. Procedează la fel cu celelalte degete de la picior.
6. Repetă aceiași pași la piciorul drept.

☼ Activarea qi-ului în palme și în vârful degetelor

1. Încrucișează degetele de la mâini.
2. Strânge palmele, încordează-te și relaxează-te. Simte generarea căldurii (fig. 13.2).

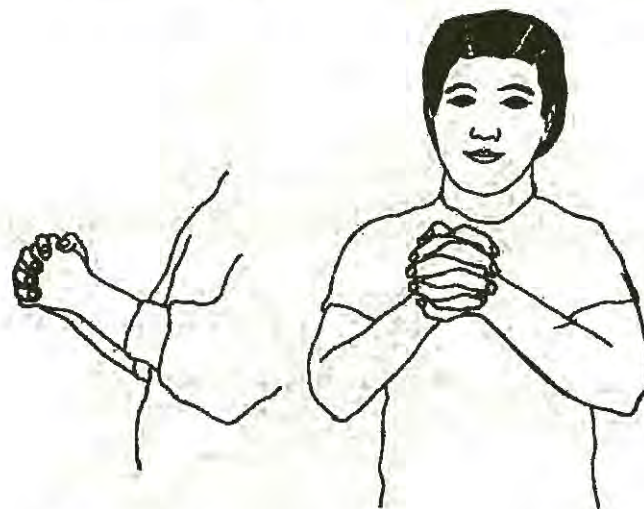


Figura 13.2. Încrucișează degetele și strânge palmele

3. Presează degetele și palmele una de alta. Odihnește-te și conștientizează qi-ul din palme și din degete. Așa vei activa qi-ul organelor, dar și al mâinilor.
4. Cu ajutorul conștiinței scanează inima, apoi plămânii, ficatul, pancreasul, splina și rinichii. Simte căldura fiecărui organ și legătura lui cu degetele de la mâini.

Dacă este necesar, poți încheia practica aici; dacă timpul îți permite, treci la pasul următor.

5. Du mâinile în dreptul pieptului, la nivelul inimii, cu palmele împreunate, până simți acumularea căldurii.
6. Depărtează treptat mâinile, până când între palme este o distanță de aproximativ 3 cm. Degetele trebuie să fie ușor curbate, cu vârfurile față în față, ca și cum ai ține un ou mare (fig. 13.3).

7. Privește punctul dintre palme. Minte și ochii vor stimula acumularea forței în palme și în degete. Simte că între mâini crește treptat o sferă de energie.
8. Depărtează și apropie lent mâinile, dar fără a le atinge una de alta. Rotește lent degetele de la o mână în jurul degetelor de la cealaltă. Simte cum qi-ul, căldura sau aura emanate de una dintre mâini resping energia celeilalte. Unele persoane pot simți un șoc electric slab sau o senzație de răcorire în vârful degetelor. Aceste senzații se vor intensifica pe măsură ce exersezi (fig. 13.4). Abundența energiei în vârfurile degetelor activează qi-ul din organe și din glande.

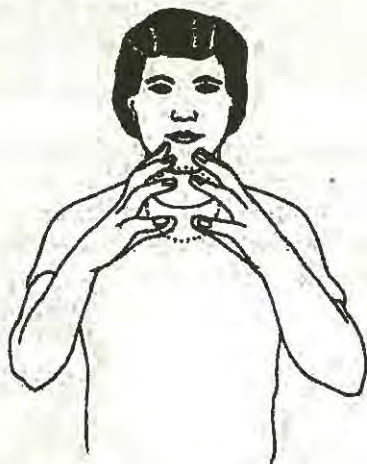


Figura 13.3. Degetele sunt ușor curbate, ca și cum ai ține un ou mare

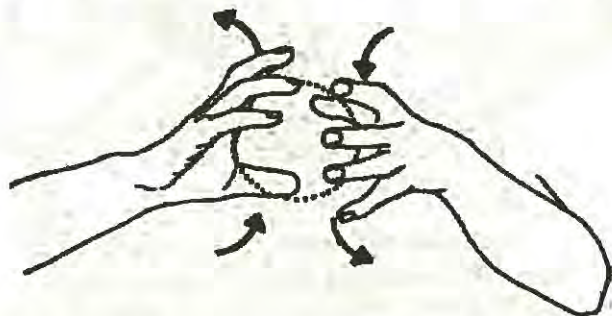


Figura 13.4. Rotește lent degetele de la o mână în jurul degetelor de la cealaltă

9. Ținând palmele și degetele la 3-6 cm depărtare, conștientizează din nou sfera de qi care se formează între palme. Începe să miști palma dreaptă în sus și în jos, la stânga și la dreapta, dar nu atât de mult încât să pierzi legătura energetică dintre palme (fig. 13.5).
10. Odată ce simți clar qi-ul din palme, mișcă simultan ambele palme în sus și în jos, la stânga și la dreapta.
11. Depărtează palmele la aproximativ 8 cm una de alta. Curbează degetele ca pentru a ține o sferă cu diametrul de 8 cm. Menține această poziție până când simți o sferă de qi acumulându-se și crescând (fig. 13.6).

12. Rotește mâinile în direcții opuse. Vei simți presiunea qi-ului sau senzația unei sfere de energie.



Figura 13.5. Mișcă palmele în sus și în jos pentru a simți qi-ul



Figura 13.6. Cum ținem o sferă mare de qi

13. Revino în poziția inițială (ții sfera). Depărtează treptat palmele până când simți că sfera de qi se dilată și se contractă. Persoanele care au de obicei mâinile calde pot avea o senzație foarte puternică de căldură sau de qi. Prin exercițiu continuu, toate vor simți mai mult qi.
14. Odihnește-te cu mâinile în poală, cu palmele în sus. Conștientizează-ți palmele și tălpile. Simte-ți palmele și tălpile respirând în armonie cu respirația externă (fig. 13.7).

☼ Activarea forței originare

Masează cu palmele în jurul ombilicului în sensul acelor de ceasornic, lărgind treptat cercul pentru a acoperi întregul abdomen. Odihnește-te și simte căldura la nivelul ombilicului.

☼ Activarea Porții Vieții și a Porții Cerului

1. Contractă ușor organele sexuale, perineul, anusul și fesele de 3-6 ori.
2. Adună esența sexuală în centrul sexual, în spatele osului pelvian.
3. Utilizează respirația fizică pentru a inspira în perineu și în Poarta Vieții. Observă calitatea de aici, oricare ar fi ea: răceală, inflamație, amorțeală sau excitare sexuală. Dilată energia sexuală și adună-i esența într-o sferă de lumină la nivelul perineului. Concentrează sfera de lumină într-un punct de lumină de dimensiunile unei biluțe.
4. Vizualizează un canal mic argintiu care se extinde prin măduva spinării de la perineu până în creștetul capului. Simte qi-ul urcând de-a lungul canalului până în creștetul capului, Poarta Cerului.
5. Simte creștetul capului cald și dilatăndu-se ori vizualizează o lumină în creștetul capului. Concentrează lumina sau senzația într-un punct.



Figura 13.7. Ține palmele în poală, orientate cu fața în sus. Simte că palmele și tălpile respiră

6. Împarte-ți atenția între punctul din creștetul capului și cel din perineu. Imaginează-ți măduva spinării ca pe un canal argintiu lucios care unește cele două puncte strălucitoare.
7. Treptat, du în sus punctul din perineu și în jos cel din creștetul capului, astfel încât să se întâlnească în *dan-tien* (fig. 13.8). Simte că energia se concentrează și mai mult pe măsură ce punctele se apropie. Este posibil ca punctele să emită mai multă lumină. Odată ce ai unit baza și partea superioară, nu mai pierzi forță vitală și esență sexuală și îți activezi adevărata cunoaștere și înțelepciune. Senzația de qi sau de excitație se va intensifica treptat și va urca mai evident spre creier. Bucuria și pacea vor umple treptat creierul și tot corpul.

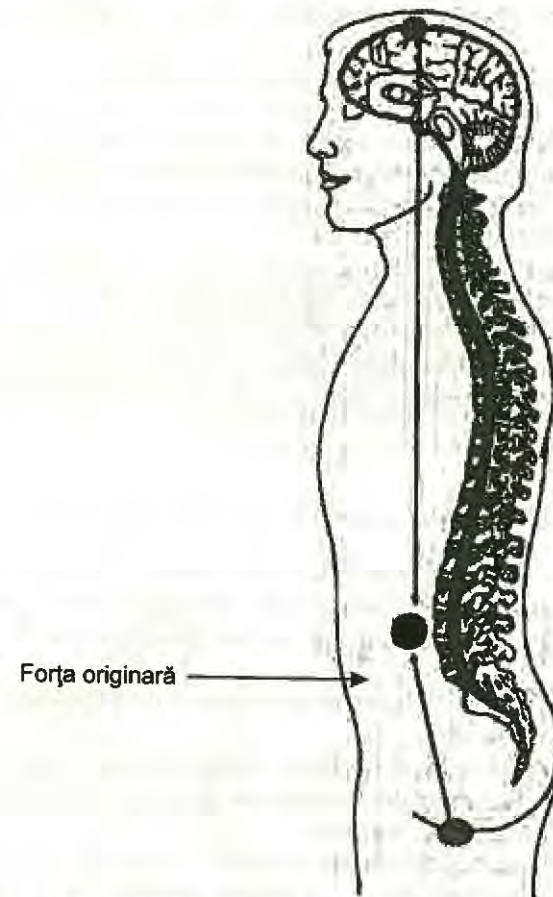


Figura 13.8. Du energia din perineu și din creștetul capului în forța originară



Conectarea Cerului cu Pământul

1. Conștientizează cele două puncte, canalul argintiu și centrul ombilical. Apoi conștientizează-ți perineul. Simte că perineul și tălpile respiră. Imaginează-ți că acest canal argintiu se bifurcă în dreptul perineului și se extinde până la ambele tălpi. Concentrează senzația sau lumina într-un punct în fiecare talpă.
2. Expiră prin tălpi și extinde canalul argintiu în sol. Imaginează-ți că acest canal se conectează cu un lac albastru răcoros. Simte o energie plină de blândete și bunătate urcând pe canal până la tălpi și la perineu.
3. Simte energia ridicându-se pe canalul argintiu de-a lungul coloanei vertebrale până în creștetul capului. Extinde canalul prin creștetul capului în afara corpului până la Steaua Polară și la Carul-Mare sau concentrează-te asupra unui punct aflat la o înălțime infinită deasupra capului.
4. Simte energia coborând în creștetul capului și în centrul ombilical. Când inspiri, trage în jos lumina aurie a sinelui superior sau lumina violetă și roșie a forței cerești (a universului) și trage în sus forța Pământului sub forma unei lumini albastre. Du ambele

forțe la ombilic. Ar putea fi de folos dacă vizualizezi energiile ca pe niște puncte colorate.

5. Expiră prin palme și prin tălpi în jos, prin centrul Pământului, până într-un punct luminos aflat la o distanță infinită. Inspiră din acel punct, absorbind energia prin palme, tălpi și ombilic. Repetă de 6-9 ori. Pe măsură ce puterea minții crește, repetă cu un punct luminos aflat la o distanță infinită deasupra creștetului capului.
6. Simte că respirația conectează palmele, tălpile, creștetul capului și perineul în *dan-tien* (centrul forței originare).
7. Dirijează de-a lungul Orbitei Microcosmice energia acumulată în ombilic: în jos, până la perineu, prin picioare și în afară, prin tălpi, pentru a te conecta cu forța Pământului, înapoi în sus prin tălpi și prin picioare până la perineu, de-a lungul coloanei vertebrale până în creștetul capului și în afară, pentru a te conecta cu forța universului, înapoi prin creștetul capului și în jos, pe Canalul Concepției, până la ombilic.

Activarea punctului dintre sprâncene, centrul înțelepciunii

1. Concentrează-te asupra unei sfere sau a unui punct luminos în centrul ombilical. Inspiră și lasă punctul să se ridice la punctul dintre sprâncene, centrul înțelepciunii. Expiră din punctul dintre sprâncene într-un punct de lumină aurie aflat la o distanță infinită.
2. Inspiră punctul de lumină, trăgându-l prin punctul dintre sprâncene și în jos, spre ombilic. Repetă de 9-18 ori.
3. Odihnește-te o vreme în centrul ombilical. Conștientizează toate cele cinci pulsuri: în creștetul capului, în punctul dintre sprâncene, în inimă/palme, în perineu și în tălpi. Simte-le inspirând și expirând simultan.
4. Amintește-ți sentimentele pozitive din copilărie: destindere, relaxare și deschidere. Simte că pielea și porii sunt deschiși și respiră, absorbind qi în organe, în glande și în măduva osoasă. Cu cât te relaxezi, cu atât îți vei simți întregul corp pulsând și respirând. Acest puls activează fluxul de qi și circulația sangvină și limfatică.
5. Când dorești să te oprești, colectează din nou qi la ombilic, fă o spirală de qi și concentrează-l aici.



Utilizarea palmelor pentru absorbirea qi-ului

Măinile și degetele se numără printre cele mai minunate lucruri pe care le avem. Cu ajutorul mâinilor construim, creăm și reparăm lucruri, dar putem și să ne vindecăm pe noi înșine sau pe alții. Atunci când palmele sunt antrenate să simtă qi-ul înăuntrul și în afara corpului, le poți întrebuința pentru a absorbi qi din natură și din univers. Această abilitate crește când practici folosind puterea minții/ochiului/inimii pentru a colecta, a concentra, a transforma și a dirija forța vitală de-a lungul Orbitei Microcosmice și al celei Macrocosmice. Poți folosi palmele pentru a absorbi qi din locuri cu energii superioare concentrate, de exemplu, bisericile, templele, munții, pădurile, peșterile, grotle și cascadele. Când reușești să absorbi și să transformi aceste energii în scopul utilizării, nu mai ai nevoie de energie de la alte persoane.

Poți folosi palmele pentru a testa un loc sau o ceremonie pentru a vedea dacă are putere sau qi. Folosește palma dreaptă pentru a face treptat o spirală de energie spre persoana care conduce ceremonia. Atrage qi-ul și simte-i intensitatea și calitățile.

Atragerea și transmiterea qi-ului

1. Du palma stângă în poală. Ridică și întinde mâna dreaptă ușor îndoită din cot și cu palma orientată în jos.
2. Conștientizează palma și vârfurile degetelor. Inspiră foarte lent, atrăgând qi-ul în fața ta, în palmă și în degete. Lasă qi-ul să urce de-a lungul brațului până la punctul dintre sprâncene și apoi să coboare la ombilic (fig. 13.9).
3. Expiră. Împinge qi-ul din ombilic în sus, la piept, apoi afară, prin braț, mână, palmă și degete. Efectuează de 9-18 ori. Repetă de 9-18 ori utilizând ambele mâini (fig. 13.10). Apoi odihnește-te și simte în continuare că palmele respiră.

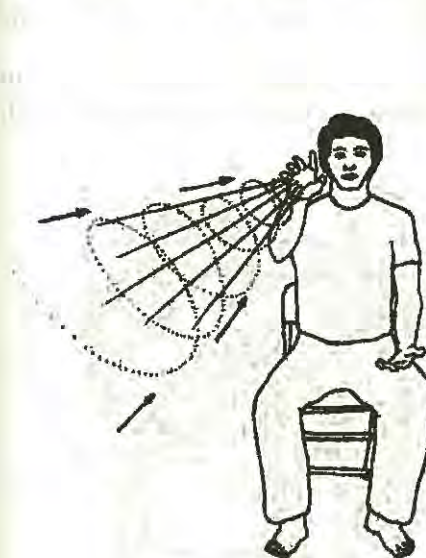


Figura 13.9. Atrage qi-ul în palma și în degetele mâinii drepte

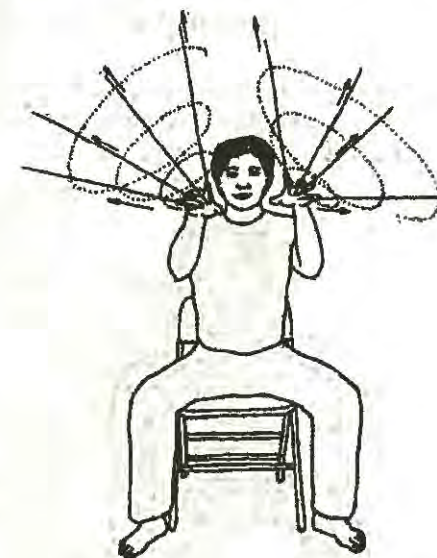


Figura 13.10. Împinge qi-ul din ombilic în afară prin palme și prin degete

Testarea qi-ului

Metoda te poate ajuta să găsești o casă, un hotel sau un loc potrivit în care să stai, arătându-ți dacă energia respectivă se armonizează sau intră în conflict cu energia ta. Aceeași metodă poate fi utilizată și pentru obiectele pe care dorești să le achiziționezi.

1. Du mâna dreaptă în față, la nivelul pieptului. Dacă te afli într-un grup de persoane, poți ține mâna în apropierea zonei ombilicale.
2. Rotește mâna în sensul acelor de ceasornic într-un cerc cu diametrul de 15-25 cm, pentru a atrage energia locului sau a obiectului respectiv în palmă și pentru a o direcționa spre centrul ombilical. Evaluează calitatea energiei. La un moment dat nu va

mai trebui să folosești mâna pentru a atrage qi-ul; o vei putea face doar cu puterea minții/ochiului (fig. 13.11).

Acumularea energiei spirituale

Maestrii foarte avansați sunt în legătură cu o forță superioară sau sursă de energie spirituală. Energia este transferată celor care îl respectă pe maestru și sunt suficient de deschiși pentru a o primi. La începutul practicii poți primi această forță superioară de la instructor. Pe măsură ce practica ta se consolidează, o poți colecta singur.

1. Du mâinile în față, în apropierea pieptului sau ombilicului, cu degetele ușor răsirate. Orientează palma spre persoana care conduce meditația. Percepe energia spirituală. Senzația diferă de alte tipuri de qi, semănând cu o formă plutitoare de energie comprimată. Nu este dispersată uniform, ca energia provenită de la Soare, Lună, un munte sau un loc sfânt.
2. Fă o spirală de energie în sensul acelor de ceasornic în ambele mâini. Poți practica doar cu o mână până când simți qi-ul intens; apoi utilizează și cealaltă mână (fig. 13.12).
3. Când simți că spiritul sau qi-ul se îndreaptă spre tine, absoarbe-l în palmă, în punctul dintre sprâncene și în creștetul capului și stochează-l în Palatul de Cristal sau în centrul inimii.



Figura 13.11. Testează qi-ul rotind mâna în sensul acelor de ceasornic



Figura 13.12. Colectează energia spirituală cu ambele mâini

Blocarea qi-ului nedorit

În viața de zi cu zi întâlnim energie emoțională negativă sub forma furiei, urii și agresiunii. Pentru a respinge acest tip de energie, oamenii își ridică automat mâinile în dreptul pieptului. Pentru a spori eficiența acestei reacții, în sistemul Tao pentru Vindecare îi învățăm pe practicanți să folosească energia surăzătoare și puterea minții/ochiului/inimii pentru a respinge qi-ul nedorit. Când percepi un qi pe care nu-l vrei, încrucișează mâinile în dreptul pieptului sau al ombilicului, cu palmele orientate spre exterior (fig. 13.13). Du rapid brațele pe lângă corp pentru a bloca qi-ul nedorit. Cu puterea minții/ochiului, trimite acest qi într-un loc îndepărtat. Nu îl orienta în direcția unei persoane din apropiere, deoarece aceasta îl va prelua și se va simți agitată. Dacă există o pădure sau un grup de copaci în vecinătate, direcționează-l acolo. Copacii transformă energia negativă în energie vindecătoare.

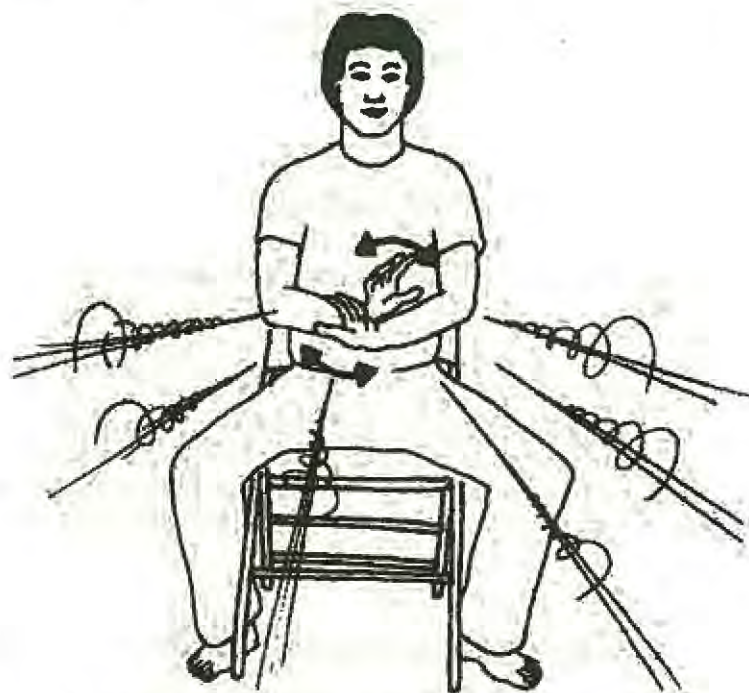


Figura 13.13. Pentru a respinge qi-ul nedorit, încrucișează mâinile în dreptul ombilicului, cu palmele orientate spre exterior. Du rapid brațele pe lângă corp pentru a bloca energia

Detectarea energiei altor persoane

Dacă intenționezi să interacționezi cu cineva și vrei să te asiguri că energia persoanei respective este pozitivă și potrivită cu a ta, privește persoana direct în ochi. Ochii sunt fereastra sentimentelor. Atrage qi-ul persoanei în cel de-al treilea ochi, în mijlocul frunții, și în punctul dintre sprâncene. Energia ți se pare bună sau nu?

Pe durata acestui contact, folosește-ți întregul corp ca pe un sonar pentru a simți energia venită din partea celuilalt. Prin exercițiu, vei putea simți chiar și localizarea bolilor sau a durerii în corpul celeilalte persoane. Este posibil să simți boala în aceeași parte a propriului corp.

Este posibil să simți energia perturbatoare ca pe o senzație de rece sau de răcoare venind dinspre abdomenul sau din spatele unei persoane. Încearcă să o direcționezi departe de tine, ca să nu-ți afecteze propria energie. Prin exercițiu zilnic vei reuși să respingi cu ușurință energiile bolnave.



Unitatea cu Tao

Ghid de practică zilnică

Dacă ai ajuns atât de departe cu Lumina Vindecătoare și ai învățat tehnicile expuse în cartea de față, înțelegi că sănătatea fizică și progresul spiritual se optimizează prin rutina cotidiană. Acest capitol prezintă sfaturi simple și practice pentru utilizarea tehnicilor de bază în viața de zi cu zi.

Surâsul Interior

După ce deprinzi Surâsul Interior, nu-ți ia decât 5-10 minute să surâzi întregului corp.

Începe-ți ziua cu Surâsul Interior

Practicarea Surâsului Interior imediat după trezire îți va îmbunătăți întreaga zi. Dacă îți iubești tot trupul, vei fi mai iubitor față de ceilalți și mai eficient în activitățile tale.

Încearcă să păstrezi senzația Surâsului Interior pe tot parcursul zilei. Reamintește-ți mereu să practici Surâsul Interior. Este una dintre cele mai bune metode din lume pentru reducerea stresului.

Protejează-te cu ajutorul câmpului aurei surâzătoare

Deși nevăzute de majoritatea oamenilor, în jurul nostru există energii subtile sau „forțe psihice” care au o influență puternică asupra sănătății și stării noastre de bine. Energiile psihice negative provenite de la alții pot să creeze stres sau chiar să declanșeze boli. Când o persoană are emoții puternice față de tine, energiile psihice asociate cu acestea perturbă echilibrul energiilor tale, periclitându-ți sănătatea. Aura surâzătoare, o emanație frumoasă a celor mai înalte frecvențe energetice ale noastre, ne ferește de vibrațiile negative ale celorlalți. Practica Surâsului Interior întărește această aură surâzătoare.

Rămânând conștient de energia surâzătoare din punctul dintre sprâncene, din față, din ombilic și îndeosebi din plexul solar, poți crea o aureolă puternică de lumină solară și să fortifici câmpul aurei surâzătoare din jurul corpului, care va acționa ca un scut, ținând la distanță vibrațiile negative. Câmpul aurei surâzătoare te poate ajuta și să-ți transformi energiile negative în forță vitală pozitivă. De exemplu, dacă te simți furios, energia surâzătoare

îți va da capacitatea de a surăde emoției respective până când se transformă în bunătațe. Prin exercițiu, poți utiliza această forță pentru a transforma ura în iubire, tristețea în curaj și frica în blândețe. După o vreme, procesul devine automat.

Cele Șase Sunete Vindecătoare

Cele mai bune momente pentru a practica cele Șase Sunete Vindecătoare

Practică cele Șase Sunete Vindecătoare seara înainte de a merge la culcare, pentru a liniști corpul, a favoriza somnul profund și a răcori eventualele organe supraîncălzite. De asemenea, poți folosi oricând dorești aceste sunete pentru a perfecționa celelalte exerciții taoiste, cum ar fi Orbita Microcosmică și Surâsul Interior. În scopul menținerii sănătății, repetă fiecare sunet de trei ori pe zi. Odihnește-te pentru cel puțin 1-3 respirații între repetiții. Odată învățată, practica celor Șase Sunete Vindecătoare nu durează decât 10-15 minute.

Transformă emoțiile negative

Înainte de a merge la culcare, folosește cele Șase Sunete Vindecătoare pentru a îndepărta eventualele emoții negative și a lăsa emoțiile pozitive să crească. Simte senzația de deschidere în timp ce-ți relaxezi mintea și te conectezi la conștiința universală. Practica va împușina coșmarurile, îngăduind corpului să se reîncarce prin legătura cu forța cerească. Dacă ai probleme de orice fel, ești stresat sau suferi de o anumită afecțiune, acesta este cel mai bun moment să îngădui conștiinței universale să te ajute să găsești soluția. La trezire, surăde în interior și caută răspunsurile ivite spontan.

Când este cazul, rostește sunetele de mai multe ori

Dacă ai probleme de sănătate la un anumit organ, repetă de mai multe ori sunetul organului respectiv. În fiecare anotimp, organul asociat cu acesta este mai vulnerabil, prin urmare se recomandă să repeți de mai multe ori sunetul unui organ în anotimpul specific lui. Toamna rostește de mai multe ori sunetul plămânilor; iarna, sunetul rinichilor; primăvara, sunetul ficatului; vara, cel al inimii; iar în timpul verii indiene, sunetul splinei. Mărește numărul de repetiții cu un multiplu de 3: de exemplu, de la 3 repetiții la 6, 9 sau chiar la 18.

Urmează ordinea naturală și rostește toate sunetele

Ordinea celor Șase Sunete Vindecătoare urmează cursul natural al anotimpurilor. Începe întotdeauna cu sunetul plămânilor și continuă cu sunetele pentru rinichi, ficat, inimă, splină și Triplul Arzător, în această ordine.

Exersează pentru a-ți reduce surmenajul

Dacă ești obosit sau deprimat, la serviciu sau acasă, rostește cele Șase Sunete Vindecătoare pentru a elimina surmenajul sau starea proastă. Dacă nu ai timp să repeți de trei ori fiecare sunet sau dacă este noaptea târziu și ești foarte obosit, rostește-le doar o dată pe fiecare. De asemenea, poți efectua cele Șase Sunete Vindecătoare fără posturile mâinilor. Este întotdeauna mai bine să practici câte puțin în fiecare zi decât deloc.

Meditația Orbitelor Microcosmice

Deschide-ți inima dimineța

Tradiția taoistă spune să-ți deschizi inima înainte de a deschide ochii. Pentru a deschide inima, surăde zonei inimii până o simți că se deschide ca o floare. Simte iubire, bucurie și fericire radiind din inimă și răspândindu-se spre toate organele. Când te trezești, nu deschide ochii și nu sări din pat imediat. În sistemul taoist credem că fiecare organ are un suflet. Când dormim, sufletele organelor noastre se odihnesc și ele și au nevoie de puțin timp pentru a se trezi. De asemenea, uneori în timpul somnului aceste suflete ies din corp, călătorind spre alte țărâmură, iar la trezire au nevoie de timp pentru a se întoarce. Dacă ești prea grăbit, poți vătăma sufletele organelor.

Depășește-ți bioritmurile și diagrama astrologică

În taoism credem că, atunci când îți controlezi qi-ul (forța vitală), îți controlezi viața și viitorul. Până ajungi la acest nivel de perfecțiune, forțe ca pozițiile stelelor (astrologie) sau urcușurile și coborâșurile propriului sistem energetic (bioritmuri) îți influențează foarte mult viața. Pentru a conștientiza aceste forțe și a le învinge, verifică-ți în fiecare dimineată nivelurile energetice. Dirijează energia astfel încât să coboare la perineu și să urce pe măduva spinării în Orbita Microcosmică, apoi direcționează-o înapoi la ombilic. Dacă o poți dirija de-a lungul Orbitelor Microcosmice repede și fără obstacole, înseamnă că nivelurile energiei tale fizice, emoționale și mentale sunt bune.

În zilele în care Orbita Microcosmică se mișcă lent sau nu se mișcă deloc, energiile fizice, emoționale și/sau intelectuale sunt într-un ciclu inferior, iar sistemul de apărare al corpului este slab. Acest fapt poate avea legătură cu bioritmul sau cu diagrama astrologică. Oricum, este posibil să constăți că ești dezechilibrat și mai predispus la accidente și la boli. Practicând constant meditația Luminii Vindecătoare, în cele din urmă vei depăși influențele bioritmurilor și cele astrologice.

Cel mai bun moment pentru practică este înaintea meselor

Practicarea meditației Orbitelor Microcosmice este benefică în orice moment al zilei. La început, când abia ai deprins meditația, cel mai bine este să-ți faci obiceiul de a practica 15-20 de minute dimineța înainte de masă și încă o dată seara înainte de cină. Este mai ușor să te relaxezi și să intri într-o stare de meditație pe stomacul gol (dar nu când ești foarte flămând).

Dacă la început ți se pare greu să stai timp de 20 de minute așezat pe scaun, poți practica în poziția întins, câtă vreme ești suficient de odihnit ca să nu adormi. Dacă intervalul ți se pare prea lung la început, exersează pentru perioade mai scurte, mărin durata pe măsură ce te obișnuiești cu poziția șezând și capacitatea ta de concentrare se îmbunătățește.

Caută-ți zilnic eventualele blocaje

Dacă dirijezi qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice și simți vreun blocaj în circuit, zăbovește puțin mai mult pentru a te concentra asupra acestuia, până dispăre. Bolile cronice debutează cu un blocaj în fluxul energetic spre organe sau spre glande pe un circuit major (meridian de acupunctură). Când fluxul de qi spre un organ sau spre o glandă importantă este blocat, organul respectiv fie primește energie, sânge și substanțe nutritive în cantități mai mici, fie qi-ul și sângele stagnează, fapt ce cauzează durere.

Dacă blocajul persistă o perioadă îndelungată, treptat organul sau glanda operează la un randament tot mai mic, până când funcția sa este afectată grav. Dar în momentul în care află un medic că organul respectiv are o problemă, acesta poate funcționa doar la 10% din capacitatea sa. Disfuncția poate duce chiar și la intervenție chirurgicală sau la îndepărtarea organului respectiv. Pentru a preveni o asemenea catastrofă pentru corpul tău, dar și costurile mari în timp și bani, nu trebuie decât să îți cauți zilnic eventualele blocaje. Ține canalele deschise și menține-ți și întărește-ți qi-ul practicând meditațiile Luminii Vindecătoare.

Dieta, somnul, medicamentele și suplimentele alimentare : ascultă-ți trupul

Când îți reciclezi și îți conservi qi-ul dirijându-l zilnic de-a lungul Orbitei Microcosmice, ai mai multă forță vitală. Prin urmare, este posibil să constăți că ai nevoie de mai puțină mâncare, mai puține vitamine și suplimente alimentare, de doze mai mici de medicamente și chiar de mai puțin somn. În cazul în care consumi în continuare aceleași cantități de mâncare și dormi la fel de mult ca înainte, poți acumula prea multă energie. Aceasta poate produce în cap o căldură excesivă care, la rândul ei, să provoace insomnie. Este posibil să constăți și că, pe măsură ce corpul tău începe să se vindecă singur, te supradozezi neintenționat cu medicamente, fapt care poate cauza probleme grave. Fă-ți timp să-ți ascuți trupul. Te va înștiința de câte alimente, vitamine sau medicamente ai nevoie.

Dacă reușești să-ți păstrezi pacea, liniștea și inima recunoscătoare în timpul meselor, stomacul va fi pregătit pentru mâncare ; în consecință, digestia și asimilarea se vor îmbunătăți. (Prin practica nutriției bazate pe cele cinci elemente din sistemul Tao pentru Vindecare vei învăța corespondența dintre alimente și anotimpuri și alte informații valoroase privitoare la digestie și la Tao pentru nutriție.)

Transformă emoțiile negative în energie vindecătoare și în înțelepciune

Când practici Surâsul Interior, eliberezi energiile negative blocate în organe. În timp ce te concentrezi asupra ombilicului și duci în zona respectivă qi-ul acumulat, energia din emoțiile negative se colectează tot aici. Prin meditațiile Surâsului Interior și Orbitei Microcosmice

poți rafina, intensifica și dirija această energie prin centrele principale ale corpului, transformând energia negativă în energie vindecătoare vitală.

De exemplu, dacă ești furios, este posibil să simți o energie fierbinte, explozivă, de un verde șters sau un roșu spălăcit în zona ficatului. Cu puterea minții, adună energia respectivă și du-o într-o spirală în centrul plexului solar. Direcționează energia negativă în jos, la ombilic, surăde-i, apoi dirijează-o de-a lungul Orbitei Microcosmice. În timp ce traversează centrul sacral, Poarta Vieții, T11 și Perna de Jad, observă cum culoarea i se schimbă într-un verde limpede, strălucitor, luminos ; simte că se transformă în energie vitală utilizabilă.

Dacă îți este frică, este posibil să simți o energie rece și care se contractă, de un albastru aproape negru, din rinichi în zona lombară. Cu puterea minții, adună și fă o spirală din această energie în Poarta Vieții. Surăde-i, apoi dirijează-o de-a lungul Orbitei Microcosmice. Observă cu ochiul interior cum i se schimbă culoarea dintr-un albastru închis într-un albastru strălucitor, limpede ; simte că se transformă în energie vitală utilizabilă.

Dacă ești trist sau deprimat, ai putea simți o energie rece și apăsătoare de un alb-cenușiu care afectează rinichii și radiază în partea de sus a spatelui. Cu puterea minții, adună și fă o spirală din această energie în punctul T5 (centrul opus inimii). Surăde-i și apoi dirijează-o de-a lungul Orbitei Microcosmice. Observă cu ochiul interior cum își schimbă culoarea dintr-un alb murdar în alb strălucitor, limpede ; simte că se transformă în energie vitală utilizabilă.

Fiecare organ poate produce qi negativ ce poate fi transformat în energie vitală pozitivă și în înțelepciune. La acest nivel al meditației ai putea percepe transformarea ca pe o modificare a culorii și a senzației. În etapele ulterioare, la al doilea nivel al meditației Fuziunii celor Cinci Elemente, vei învăța metode foarte precise și avansate pentru transformarea emoțiilor negative în energie vitală pozitivă.

Respiră firesc

Conștientizarea respirației firești face parte din practica celor Șase Sunete Vindecătoare. În cazul Surâsului Interior și al Orbitei Microcosmice, respirația decurge de la sine.

Numeroase sisteme de meditație se bazează pe respirație pentru a dirija energia. Adeseori, energia curge însă mai repede decât respirația. Dacă lași corpul să respire singur, energia poate circula cât de repede dorește.

În realitate, pe parcursul practicii îți vei stabili propria respirație – cea adecvată corpului tău. Aceasta se poate schimba ; din când în când va deveni rapidă sau fluctuantă ori va încetini : este ceva normal în timpul meditației.

Dacă respirația se modifică în timp ce meditezi și nu îți place schimbarea respectivă, spune-ți să revii la respirația normală și așa se va întâmpla. Dacă în respirație survine o schimbare ce te face curios, o poți observa pur și simplu pentru a vedea ce se întâmplă.

Sfaturi pentru practica zilnică

Practica zilnică pentru menținerea și sporirea qi-ului este unul dintre cei mai importanți factori pentru a rămâne sănătos și a crește spiritual. După ce începem să practicăm și să acumulăm mai mult qi, trebuie să știm cum să-l întrebuințăm cu înțelepciune. Ar trebui să eviți lucrurile care te epuizează și îți distrug forța vitală, ca tutunul, alcoolul, cafeaua, drogurile și mâncarea nesănătoasă. Cultivarea și conservarea zilnică a qi-ului presupune deprinderi sănătoase, cum ar fi alimentația corectă, exercițiile fizice regulate și odihnă suficientă.

1. Practica zilnică este cea mai importantă parte a cultivării și a conservării forței vitale. Prin practica zilnică a Surásului Interior te vei simți vesel, plin de iubire, bun, deschis, amabil și curajos chiar și dimineața la prima oră. Extinde toate aceste sentimente și energii bune la nivelul familiei, rudelor, vecinilor și persoanelor din jurul tău. Așa vei spori forța vitală.
2. Învață să-ți conserve energia sexuală, una dintre componentele majore ale forței vitale. Învață să o reciclezi pentru a-ți revitalizeza creierul și organele. Este ceva ce se învață în practicile Dragostei Vindecătoare.
3. Învață să-ți conserve qi-ul vorbind mai puțin. Deși frecvent ne gândim la qi ca la o energie, el este strâns legat și de respirație. Prea multă vorbă îți risipește qi-ul. Vorbește mai puțin, iar când trebuie să o faci, spune ceva constructiv pentru a-i ajuta pe ceilalți.
4. Conștientizează constant centrul ombilical și forța originară. Utilizează-ți mintea pentru a-ți menține ombilicul cald. Asta va spori forța vitală.
5. Poate că știi deja că pacea nu se găsește în lumea din afară, ci în interiorul tău. Protejează-ți simțurile. Dacă privești tot timpul în exterior și alergi după tot felul de lucruri, îți vei epuiza qi-ul și îți va slăbi mintea. Învață când trebuie să renunți la faimă, la emoții și la bani pentru a reține mai multă tărie mentală și forță vitală spirituală.
6. Învață să ierți utilizând cele Șase Sunete Vindecătoare, ca să transformi supărarea în bunătate. Astfel, conserve qi-ul ficatului. Stăruința în supărare arde o cantitate formidabilă de qi de care ficatul are nevoie pentru alte funcții. Ai putea crede că iertarea înseamnă să fii amabil cu alții, dar în realitate înseamnă să fii amabili cu noi înșine, deoarece ne ajută să ne păstrăm forța de viață.
7. Consumă mai multe legume gătite la abur, fibre și alimente cu un conținut ridicat de apă; consumă mai puține mâncăruri picante. Astfel, îți conserve qi-ul sângelui.
8. Înghite-ți conștient saliva de 50-100 de ori pe zi. Astfel, crești nivelul de qi digestiv; lubrifiezi și umectezi organele, previi apariția cariilor, elimini gazele și menții intestinele în stare bună.
9. Nu mânca până te sature. Mănâncă maximum două treimi din volumul stomacului; când începi să te simți plin, oprește-te din mâncat. Astfel, lași loc în stomac pentru digestie și conserve qi-ul din stomac și din intestine.
10. Îngrijorează-te mai puțin. Îngrijorarea ajută uneori la rezolvarea problemelor, însă de obicei le agravează. Cultivă mai mult qi-ul în interior, astfel

încât să ai mai puțin timp pentru îngrijorare și mai mult qi pentru a-ți înfrunța problemele. Așa vei conserva qi-ul inimii și al splinei.

11. Adoptă un stil de viață cumpătat. Nu exagera în nimic; fii moderat în muncă, sex, exerciții fizice, activități sociale, citit și privit la televizor. Excesul de activitate îți epuizează rezervele de qi. Traiul moderat îți conservă qi-ul și îți dă energie pentru lucrurile importante.



Ghid de rezolvare a problemelor

Sugestii utile și remedii pentru acasă

Acest capitol furnizează răspunsuri la întrebările frecvente și soluții la problemele care ar putea apărea în practica meditației Orbitei Microcosmice. Dacă simți o lipsă de armonie energetică și informațiile din capitolul de față nu îți rezolvă problema, contactează cel mai apropiat instructor de Tao pentru Vindecare autorizat. Dacă nu găsești asemenea instructori în apropiere, contactează un acupunctur din zonă; acupunctorii sunt familiarizați cu tratarea problemelor energetice.

Dacă nu reușești să contactezi niciuna dintre aceste surse pentru a-ți rezolva satisfăcător problema sau a găsi un răspuns la întrebările tale, contactează Healing Tao Center din New York (info@taohealing.com).

Întrebări frecvente despre meditația Luminii Vindecătoare

Cum știu când mi s-a deschis Orbita ?

Multe persoane raportează senzații de qi de-a lungul coloanei vertebrale, dar nu și pe canalul frontal. Mulți practicanți percep senzații într-o zonă sau alta a coloanei, chiar dacă energia este ușor dispersată, deoarece cele cinci canale aflate de-a lungul spatelui se găsesc în apropierea coloanei vertebrale. Totuși, pe partea din față a corpului coboară șapte canale, distribuite pe toată suprafața pieptului. Uneori energia se dispersează, iar practicantul nu simte coborârea qi-ului până când acesta nu ajunge la ombilic.

Alții relatează că simt energia în sacrum și în creștetul capului, dar nimic de-a lungul coloanei vertebrale, între cele două puncte. Acest lucru se întâmplă deoarece la suprafața pielii de pe spate se găsesc mai puține terminații nervoase și nu suntem obișnuiți să acordăm atenție senzațiilor subtile din zona respectivă. Treptat, prin practică, vei dobândi mai multă sensibilitate și vei începe să percepi energia de-a lungul coloanei vertebrale.

Unele persoane au senzații intense de qi atunci când deschid pentru prima oară Orbita Microcosmică, dar slabe sau deloc după aceea. Când o albie de râu secată se inundă pe neașteptate, contrastul dintre ariditatea albiei și torent este dramatic; însă după umplere, creșterea sau scăderea nivelului apei cu câțiva centimetri este greu de observat. La fel se întâmplă și în cazul Orbitei Microcosmice. Absența senzațiilor nu înseamnă că qi-ul nu

circulă; poate însemna doar că trebuie să practici mai mult pentru a-ți crește conștiința senzațiilor adesea subtile de qi.

Majoritatea persoanelor experimentează senzații în timpul meditației, de exemplu, încălzire, fierbințeală sau furnicături în sacrum, *ming-men*, în al treilea ochi, în vârful limbii, dar și în zone reci sau amorțite. Alții simt o efervescență, ca bulele de șampanie. Este posibil să ai șocuri electrice slabe oriunde în corp; se poate ca trupul să tremure ritmic ori să tresară brusc. Măinile, picioarele sau tot corpul s-ar putea încălzi neobișnuit de mult; de fapt, este posibil să ai senzații puternice de căldură în orice parte a corpului. Persoanele mai înclinate spre percepție vizuală pot vedea o lumină în cap sau puncte luminoase de-a lungul Orbitei. Dacă ai una dintre aceste senzații, poți conchide că energia circulă.

Nu simt nimic în timpul meditației. Ce nu este în regulă?

La unele persoane, deschiderea canalelor Orbitei Microcosmice poate necesita mai mult timp. Durata exactă depinde de nivelul de energie al individului și de numărul de blocaje prezente în fiecare canal. Dacă după două săptămâni nu reușești să finalizezi această meditație, inversează fluxul energiei în fiecare centru, începând cu ultimul punct la care ai ajuns. Concentrează-te câte o săptămână asupra fiecărui centru în ordine inversă. După aceea, Orbita Microcosmică ar trebui să fie degajată și deschisă.

Deși majoritatea persoanelor experimentează senzații care arată că energia circulă, am avut câțiva cursanți care au practicat ani la rând fără nicio senzație deosebită. De ce continuă să mediteze? Pentru că se simt mult mai bine după aceea! Starea sănătății lor s-a ameliorat.

Am avut cursanți care mi-au spus că nu au simțit nimic, însă au constatat o diferență substanțială în propriul nivel energetic înainte și după meditație. Au venit la curs arătând obosiți și preocupați. După meditație, ochii le sclipeau, pielea le strălucea, iar pe fețe li se întipărise o expresie fericită.

Orbita Microcosmică pare să circule în direcția greșită; urcă prin partea din față a corpului și coboară prin partea din spate.

Acest lucru se întâmplă uneori la început, când energia yang din partea din spate a corpului nu este suficient de puternică pentru a domina energia yin ascendentă din partea din față.

Nu te îngrijora. Nu există direcții greșite. Anumite persoane, îndeosebi femeile, au o energie de apă foarte puternică pe care o dirijează pe canalul din partea din spate a corpului, utilizând-o pentru a-l curăța. Continuă să meditezi indiferent de situație. După o vreme, probabil că tiparul energetic se va schimba și vei simți energia urcând prin partea din spate și coborând prin partea din față a corpului.

Dacă stau așezat timp de 20 de minute, mintea mea hoinărește și devin neliniștit.

Pe mulți oameni îi tulbură faptul că mintea lor sare fără încetare de la un gând la altul și le vine greu să se concentreze. În realitate, meditația Orbitei Microcosmice este foarte potrivită pentru persoanele cu această tendință.

Când practici Orbita Microcosmică, îți modifici în permanență starea de conștiință. Aceste schimbări pot fi observate cu ajutorul unei electroencefalogramme. Undele generate în creier în timp ce citești și înțelegi această carte se numesc „beta”. Undele beta indică o stare de vigilență mentală și gândire activă. Primul stadiu atins în meditație se numește „alfa”. Următorul stadiu, mai profund, se numește „teta”. Teta este starea pisicilor care torc și a meditației profunde.

Când efectuezi meditația Orbita Microcosmice, inițial ești în beta, atunci când îți spui ce urmează să exersezi : „Voi exersa Surâsul Interior”. Când începi efectiv practica, intri probabil în faza alfa. După un interval de timp în care surâzi timusului și inimii, de exemplu, îți spui : „Acum voi surâde plămânilor”. În acel moment revii la beta. Când îți îndrepti atenția spre plămâni și reiei meditația, cobori cel puțin în stadiul alfa. Așadar, pe parcursul meditației poți trece ușor de la beta la alfa, la teta, posibil înapoi în beta și apoi mai rapid la alfa și din nou la teta.

Cursanții mei cu mintea împrăștiată au întâmpinat dificultăți serioase când au încercat alte metode ce implică controlul respirației sau golirea minții. Însă aceste schimbări ale stării de conștiință și concentrarea atenției asupra diferitelor puncte de-a lungul Orbita Microcosmice satisfac mintea împrăștiată.

Dacă te concentrezi asupra ombilicului și după câteva minute mintea rățăcește sau devine neliniștită, spune-i minții să se concentreze asupra Palatului Spermal sau Ovarian, asupra punctului *ming-men* sau asupra oricărui centru dorești. După o vreme, vei vedea că reușești să te concentrezi într-un punct pentru intervale mai lungi. Tehnica spiralării îți animă atenția și energia într-un anumit punct. De asemenea, ar putea fi util dacă numeri până la 9 și înapoi.

Dacă îți simți corpul fără astâmpăr sau spatele amorțit, ajustează-ți calm postura, aplecându-te ușor sau întinzându-te fără să-ți tulburi meditația.

Uneori în timpul meditației parcă mi se oprește respirația. Ar trebui să mă îngrijorez ?

Cele Șase Sunete Vindecătoare folosesc conștientizarea respirației ca parte a metodei. Când practici Surâsul Interior sau Orbita Microcosmică, respirația este firească.

Multe sisteme de meditație se bazează pe respirație pentru a dirija energia. Totuși, energia circulă deseori mult mai repede decât respirația. Dacă lași corpul să respire singur, energia poate circula oricât de repede dorește.

În realitate, în timpul practicii vei respira într-un mod adecvat corpului tău. Respirația s-ar putea modifica ; uneori va deveni rapidă sau instabilă, ori va încetini : este ceva normal în timpul meditației.

Dacă ritmul respirației se modifică pe parcursul meditației și schimbarea respectivă nu-ți place, spune-ți să revii la respirația normală și așa se va întâmpla. Dacă în respirație survine o schimbare care te face curios, observ-o pur și simplu pentru a vedea ce se întâmplă.

Am consultat un psihoterapeut și urmez un tratament medicamentos. Practica Orbita Microcosmice este sigură pentru mine ?

Ori de câte ori te afli sub supravegherea unui medic, a unui psihoterapeut sau a altui practician pentru orice fel de problemă mentală sau emoțională cronică, este bine să-l consulți mai întâi pentru a vedea dacă meditația ți-ar putea afecta starea negativ. Chiar dacă practicianul îți dă undă verde, ar trebui să-l înștiințezi pe instructorul de meditație înainte de începerea antrenamentului.

Situații în care meditația ar putea fi inadecvată : Dacă treci printr-o perioadă extrem de instabilă emoțional sau mental ori dacă suferi de o formă acută de schizofrenie, de orice problemă mentală sau emoțională gravă, nu ar trebui să practici Orbita Microcosmică. Practica ar putea aduce mai mult qi în zonele perturbate, agravându-le starea în loc să le ajute. Limitează-te la Surâsul Interior și la cele Șase Sunete Vindecătoare. Dacă cele Șase Sunete Vindecătoare eliberează mai multă energie emoțională decât poți digera, oprește-te imediat. Mai târziu, când te vei simți mai stabil și capabil să te ocupi de traumele blocate în corp, vei putea relua practica.

Situații în care meditația poate fi benefică pentru problemele psihologice : Meditația Orbita Microcosmice poate fi utilă în tratarea multor afecțiuni și probleme psihologice. Practica te ajută să încetinești ritmul și să devii mai calm, mai relaxat și mai concentrat. Datorită efectelor liniștitoare, este deosebit de utilă în cazul stresului și emoțiilor negative generate de stresul prelungit, de tensiunea nervoasă și de iritabilitate.

Orbita Microcosmică este tratamentul recomandat pentru psihoza *kundalini*, în care prea multă energie urcă în cap și se blochează acolo. La centrul Healing Tao am avut câteva cazuri de persoane internate anterior în spitale de psihiatrie din cauza neînțelegerii și diagnosticării greșite a acestui fenomen. S-au însănătoșit complet numai prin practicarea Orbita Microcosmice. În alte cazuri, anumite persoane care au învățat Orbita Microcosmică au reușit să renunțe la medicamente psihotrope puternice fără complicații ulterioare. Vom reveni asupra sindromului *kundalini* în acest capitol.

Orbita Microcosmică, cele Șase Sunete Vindecătoare și Surâsul Interior sunt deosebit de utile și în tratarea stimei de sine scăzute, a nivelurilor reduse de energie, a sindromului oboselii cronice, a timidității și a problemelor emoționale cauzate de energia blocată în organe.

Uneori organele mele sexuale se excită în timpul practicii. Este un lucru bun, rău sau nu contează ?

Excitația sexuală este un semn sănătos că ai o cantitate mare de energie sexuală. Mai este și un indiciu că Orbita Microcosmică este deschisă (cel puțin în centrul sexual) și că qi-ul circulă viguros.

Totuși, dacă nu ai deprins încă metodele taoiste pentru redirecționarea energiei sexuale, excitația în timpul meditației te poate distra foarte mult. Învățând respirația testiculară/ ovariană și exercițiul Blocajul Puterii (predate în cadrul Dragostei Vindecătoare la cursurile practice de taoism), vei reuși cu ușurință să ridici energia sexuală din organele sexuale la sacrum și în sus, de-a lungul coloanei vertebrale, prin Canalul Conducător, până la creier. Astfel, conserve și reciclezi energia sexuală pierdută de obicei prin ejaculare sau prin menstruație. Dirijând energia sexuală, sau *jing-qi*, de-a lungul Orbita Microcosmice, o poți transforma în energie vitală pentru a hrăni întregul corp.

Dacă nu ai învățat încă aceste tehnici, poți să respiri de câteva ori prin tehnica inspirațiilor scurte și să ridici perineul, anusul și partea din spatele anusului, trăgând energia sexuală de la organele genitale în jurul sacrumului. Apoi utilizează mintea, ochii, spirala și respirația cu inspirații scurte pentru a dirija energia de-a lungul Orbitei Microcosmice și înapoi la ombilic.

Odată ce îndepărtezi energia de organele genitale, excitația va dispărea singură și nu ar trebui să te mai distragă. Dacă revine, repetă procesul ridicării energiei sexuale de-a lungul coloanei vertebrale.

Ar trebui să devin celibatar pentru a obține rezultate optime prin practicarea Orbitei Microcosmice ?

Multe religii recunosc că energia sexuală este importantă pentru activitatea spirituală și, în consecință, le impun celibatul practicantilor dedicați. În taoism, celibatul nu este esențial, dar conservarea energiei sexuale este vitală. Din acest motiv, adesea predăm metodele taoiste de conservare a energiei sexuale – Dragostea Vindecătoare prin Tao – în același seminar cu Orbita Microcosmică.

Chiar și așa, este nevoie de timp pentru a stăpâni tehnicile de conservare a energiei sexuale. Încearcă să te abții de la orgasm cel puțin în primele o sută de zile de practică, până deprinzi Orbita Microcosmică. Acest aspect este mai important în cazul bărbaților decât al femeilor, deoarece bărbații pierd prin orgasm (cu ejaculare) mai multă energie decât femeile. Totuși, cele o sută de zile de abținere sunt o recomandare, și nu o condiție. Taoismul îndeamnă la moderație. Este important să menținem armonia și echilibrul în viață. Schimbările stilului de viață ar trebui să fie firești; dacă abținerea este prea stresantă pentru tine sau pentru partener, respectă-ți necesitățile și pe cele ale partenerului. Admite simplu că, deși este posibil ca acumularea energiei să dureze mai mult timp dacă întrețineți raporturi sexuale până la orgasm, vei păstra totuși echilibrul în alte sfere ale vieții.

Sunt în siguranță dacă practic Orbita Microcosmică în timpul menstruației ?

Menstruația este ceva extrem de personal; constituția fiecărei femei este unică și de aceea e dificil să facem afirmații universale. În general, dacă nu ai probleme cu ciclul menstrual, este în regulă să exersezi pe durata lui. De fapt, multe femei afirmă că practica Orbitei Microcosmice le reduce sau le atenuează anumite probleme menstruale ca sindromul premenstrual, crampele, lipsa menstruației, fluxul menstrual scăzut și durerea.

Totuși, dacă sângerarea menstruală este abundentă, aducerea unui qi suplimentar în zona uterului ar putea intensifica fluxul. Dacă ai un flux excesiv, observă efectul meditației. Dacă meditația pare să agraveze problema, întrerupe Orbita Microcosmică pe durata ciclului menstrual și pune accent pe Surâsul Interior și pe cele Șase Sunete Vindecătoare.

Încălzirea Cuptorului generează căldură în abdomenul inferior. Dacă sângerarea abundentă este cauzată de căldura excesivă din sânge, Încălzirea Cuptorului ar putea agrava fluxul excesiv. Pe de altă parte, în medicina chineză numeroase probleme legate de durerile și de crampele menstruale sunt diagnosticate ca fiind provocate de „răceala internă”. În asemenea cazuri, Încălzirea Cuptorului ar putea fi utilă.

Femeile care practică și Tao pentru Vindecare, și qi gong-ul Armurii de Fier nu ar trebui să efectueze comprimarea pe durata menstruațiilor, însă pot beneficia de alte elemente ale practicii: pozițiile în picioare, menținerea posturilor, circulara energiei fără comprimare și respirația oaselor.

Multe femei care practică Tao pentru Vindecare mai raportează că li s-au ameliorat substanțial și starea generală de sănătate și ciclul menstrual datorită respirației ovariene, o practică mai avansată care dirijează energia sexuală neexcitată de-a lungul Orbitei Microcosmice. Respirația ovariană este descrisă în volumul *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*.

Corpul meu începe să tremure și să vibreze când meditez. Alteori am spasme involuntare bruște și puternice. Ce se întâmplă ?

Există câteva explicații pentru tremurul, spasmele și vibrațiile involuntare din timpul meditației și al practicii qi gong. O zicală chineză spune: „Qi-ul se mișcă și corpul îl urmează”. Când qi-ul curge abundent și brusc în zone anterior blocate, uneori mișcă spontan corpul, provocându-i spasme practicantului.

Câteodată poziția de meditație poate fi ușor deviată, blocând un canal energetic. În acest caz, uneori corpul se mișcă spontan și involuntar pentru a deschide canalul și a permite qi-ului să pătrundă în el. În asemenea situații, corpul își arată propria înțelepciune, evitând controlul minții conștiente.

În alte cazuri, corpul începe să se miște ritmic pentru a stimula „pomparea” qi-ului. Când practică Orbita Microcosmică, multe persoane se leagănă spontan înainte și înapoi în armonie cu fluxul ascendent pe Canalul Conducător și cu cel descendent pe Canalul Concepției. Acest tip de legănare este obișnuit și printre credincioșii evrei, care îl numesc *daven*. Este frecventă și la membrii unei grupări religioase creștine care și-a luat numele de la această practică: *shakerii*.*

Un alt motiv este că am început să absorbim qi din Cer, Pământ și sinele superior, iar canalele noastre se largesc pentru a absorbi alte fluxuri de qi. Această situație seamănă cu ceea ce se întâmplă atunci când creștem brusc presiunea apei dintr-un furtun: furtunul sare și se mișcă singur.

Tremurul este benefic. De fapt, formele speciale de qi gong îl încurajează; una dintre ele este numită qi gong-ul Mișcării Spontane. Tremurul eliberează tensiunea nervoasă și ajută qi-ul să pătrundă profund în corp.

Dacă tremurul devine prea violent sau prea puternic, îl poți opri ordonându-i mental să înceteze.

Când qi-ul umple organele, pot apărea tremurături specifice:

Inima guvernează vasele de sânge. Când inima se umple cu qi, uneori corpul sare în sus și în jos ca o maimuță jucăușă.

Ficatul guvernează tendoanele. Când ficatul se umple de qi, în picioare și în degetele mari de la picioare pot apărea crampe, căci qi-ul înoată voios ca un pește în oceanul extazului divin.

Splina guvernează mușchii și carnea. Când splina se umple de qi, mușchii ar putea tresări asemenea unei păsări ce sare de pe o ramură pe alta, iar locul unde se odihnește qi-ul poate da senzația de foc.

* De la *to shake* (engl.), ce are și sensul de „a (se) legăna” (n.t.).

Plămânii guvernează pielea. Când plămânii se umplu de qi, este posibil să apară senzații de gâdilături, mâncărime și căldură în tot corpul, ca și cum niște furnici ar umbla pe tine, în special pe față. Este un indiciu că qi-ul plămânilor circulă.

Rinichii guvernează oasele. Când rinichii se umplu de qi, ai putea auzi sunetul oaselor în mișcare. De asemenea, te-ai putea excita sexual atunci când qi-ul urcă de-a lungul coloanei vertebrale.

Voi obține rezultate mai bune prin practică dacă devin vegetarian sau este benefic să consum carne ?

La începutul practicii meditației Orbitelor Microcosmice cel mai bine este să te purifici. Este util să reduci cantitatea de carne roșie, de pește și de pui consumată și să mărești cantitatea de fibre din regimul alimentar, pentru a curăța tractul digestiv. Dacă nu ești complet vegetarian, este recomandabil ca în primele o sută de zile de practică să adopți o dietă compusă din aproximativ 80% legume gătite la aburi și cereale, 10-15% pește și doar 5% carne roșie și de pui.

Dacă practici mult, metabolismul și circulația sangvină se vor ameliora, ca și circulația qi-ului. Căldura este un produs secundar obișnuit al acestei intensificări. Dacă simți prea multă căldură, este important să consumi mai puține alimente care încălzesc, cum sunt carnea și cerealele, și mai multe alimente ce răcoresc și purifică, de exemplu, legume și fructe bogate în apă și o cantitate moderată de suc de fructe (dar nu prea mult; suc de fructe poate fi excesiv de răcoritor) pentru a te feri de supraîncălzire.

Dacă nu simți un exces de căldură și faci multe exerciții tai chi sau practici qi gong fizic împreună cu meditația intensivă, poate fi util să consumi alimente mai consistente, precum carnea roșie și de pui. În mod tradițional, chinezii au păreri împărțite față de carne ca aliment consistent. Totuși, alimente consistente se găsesc din belșug și într-o dietă vegetariană atent alcătuită; de-a lungul mileniilor, numeroși taoiști au practicat cu succes, deși erau vegetarieni. În ultimii ani, mulți atleți olimpici au adoptat un regim exclusiv vegetarian pe durata antrenamentelor.

Conform studiilor moderne, consumul excesiv de carne poate fi un factor major în creșterea riscului de afecțiuni cardiace și de cancer. Consumatorii de carne prezintă un risc de atac de cord cu 300% mai mare decât vegetarienii. Taoiștii preocupați de echilibrul naturii admit că producția de carne este un factor major în distrugerea pădurilor tropicale. Calea taoistă este calea moderației. Fii conștient de implicațiile stilului tău de viață și folosește-ți buna judecată pentru a-ți cumpăni necesitățile.

Cu toate acestea, nu este recomandat să treci brusc la o dietă vegetariană strictă fără să te informezi mai întâi în privința ei, deoarece o asemenea schimbare poate crea dezechilibre care-ți vor aduce și mai multe probleme.

Am auzit că meditațiile care lucrează cu energia sunt periculoase. Meditația Orbitelor Microcosmice este sigură ?

Principalul efect secundar negativ al meditațiilor care lucrează cu energia este că prea multă energie se blochează în locuri nepotrivite. De obicei, aceasta se blochează în cap și în inimă.

În sistemul Tao pentru Vindecare predăm Orbita Microcosmică într-un mod sigur și sistematic. Deoarece punem accent atât pe fluxul energetic ascendent, cât și pe cel descendent,

apar mai puține probleme decât în alte sisteme. De asemenea, predăm măsuri adecvate de protecție pentru prevenirea dificultăților. Dacă urmezi stadiile așa cum le-am schițat, ar trebui să ai numai experiențe pozitive cu Orbita Microcosmică.

În ghidul de față rezumăm cele mai frecvente probleme. Dacă prezinți simptome adverse posibil legate de practică, folosește-ți discernământul și aplică imediat remediul adecvat.

Practica meditației este ca un medicament. Utilizată conform instrucțiunilor, poate vindeca, însă dacă ești neatent și nu o tratezi cu respect, vei suferi efecte secundare negative. Practicile energetice sunt puternice – ca focul. Focul îți încălzește casa, îți dă lumină, gătește mâncarea și pune mașinării în mișcare; îți poate aduce multe avantaje. Dar trebuie să tratezi focul cu respect. Dacă ești neatent, îți poate distruge casa, te poate frige sau ucide.

Nu fi nesăbuit în practica meditației. Respectă sistemul, respectă-ți instructorul și măsurile de protecție descrise în cartea de față.

Uneori mă simt foarte obosit după meditație. De ce ?

În unele cazuri, dacă energia a fost blocată pentru o vreme și canalul respectiv se deschide brusc, energia se năpustește în zona blocată anterior. Când energia curge în zona unde trebuie să ajungă, poți avea senzația că un abur a ieșit din locul unde se găsea anterior sau că s-a eliberat o presiune.

Dacă te simți obosit, odihnește-te. Lasă-ți corpul să se vindece. Ai facilitat deja procesul deschizând ușa prin care curge energia. Vindecarea și restaurarea echilibrului în corp necesită multă energie; în consecință, este firesc să te simți obosit. Surmenajul dispare de obicei în câteva săptămâni.

Practic cu regularitate meditația de câteva luni, dar simt emoții puternice ca furia, tristețea și frica. Credeam că meditațiile ar trebui să mă liniștească !

Traumele emoționale creează frecvent blocaje energetice sau zone de tensiune cronică în corp. Aceste tensiuni sunt un fel de „armură psihologică” pentru a ne proteja de situațiile amenințătoare pe care nu le putem procesa în momentul respectiv. Deseori întreținem aceste tensiuni ani de zile, într-un mod de care poate nici nu suntem conștienți.

Când practicăm Orbita Microcosmică, începem să eliminăm toate blocajele energetice din corp. Dirijarea energiei prin zonele tensionate este o încercare conștientă de a le relaxa și de a le readuce la viață. În asemenea momente, experimentăm frecvent emoțiile traumei originare. O parte din noi se poate simți înspăimântată, vulnerabilă, aproape goală, ca și cum meditația ne-ar smulge armura de protecție.

Dacă vrei să te eliberezi cu adevărat și să nu mai fii sclavul vechilor reacții ale subconștientului, trebuie să-ți procesezi zilnic emoțiile și să lași deoparte vechile supărări, temeri și dureri. Cu toate acestea, este important să-ți respecti punctele forte și cele slabe din punct de vedere emoțional când te ocupi de traumele vechi, reprimare. Numeroase victime ale abuzului fizic și sexual blochează complet amintirile acestor incidente din mintea conștientă, reamintindu-și-le doar după mulți ani, când ceva le declanșează. Înfruntarea acestui tip de traumă poate fi dificilă și dureroasă, de aceea trebuie să progresezi în ritmul tău.

Pe măsură ce practica meditației deblochează vechi probleme emoționale, le aduce la suprafață și demarează procesul de vindecare și de eliberare, multor persoane li se pare util să apeleze la o formă de consiliere sau de terapie pentru a susține recuperarea. Alții constată că sunt capabili să facă față eliberării doar prin meditație. Un consilier bun poate fi de mare ajutor în accelerarea procesului vindecării emoționale. Trebuie să-ți respecti necesitățile.

Cât timp ar trebui să practic meditația Orbitei Microcosmice înainte de a trece la nivelurile superioare ?

Aceasta este o problemă foarte personală și ține nu atât de timp, cât de realizare. Unele persoane sunt gata să treacă mai departe aproape imediat, în timp ce altele practică luni sau ani de zile înainte de a putea trece la stadiul următor. În general, odată ce stăpânești în ansamblu instrucțiunile Orbitei Microcosmice și ai petrecut o perioadă de timp practicând, poți continua cu tehnici ca respirația testiculară sau ovariană, exercițiul Blocajului Puterii și meditațiile din ciclul Fuziunea celor Cinci Elemente. Aceste practici sunt variații avansate ale Orbitei Microcosmice ; principala deosebire dintre ele este că dirijează forme diferite de qi de-a lungul Orbitei.

De altfel, chiar și cursanții care nu simt qi-ul mișcându-se de-a lungul Orbitei Microcosmice sau că au deschis circuitele ar trebui să treacă mai departe. La numeroase persoane, senzația energiei sexuale (*jing-qi*) deplasându-se în circuit este mult mai vie și mai pronunțată, cum este de altfel și senzația perlei formate în practica Fuziunii. De aceea, practicile mai avansate i-ar putea ajuta pe acești practicanți să deschidă Orbita Microcosmică.

Orientarea conștientizării spre interior scoate în evidență problemele de sănătate

Meditațiile taoiste îți readuc atenția asupra ta. Legătura dintre minte și corp devine mai puternică și înveți să prevezi amenințările la adresa sănătății. Unele persoane învinuiesc în mod eronat meditațiile pentru problemele descoperite de scurt timp. Ar fi înțelept să recunoaștem că în majoritatea cazurilor tulburările interne își au rădăcinile în experiența trecută, și nu în practicile prin care le conștientizăm. Adevărul este că meditațiile nu fac decât să scoată la lumină problemele respective.

Cu toate acestea, când începem să dirijăm energia, ne confruntăm uneori cu congestii. Situația seamănă cu un baraj rutier : nu este o problemă până când nu încerci să-l treci cu mașina ! Subcapitolul următor descrie simptomele comune asociate congestiei în anumite organe. Dacă observi oricare dintre aceste simptome, încearcă remediile simple sugerate. Aceste remedii sunt menite să rezolve și problema subiacentă, nu doar simptomele.

Remedii simple pentru congestia organelor

Congestia ficatului

Simptomele congestiei ficatului includ dureri de cap provocate de căldura persistentă în ficat, predispoziția la enervare, constipație cauzată de căldura ficatului și ochi dureroși. Ficatul este congestionat, iar meridianele Lemnului sunt blocate, cauzând durere.

Un remediu sunt pilulele chinezești din plante numite Niu Huang Chieh Du Pien (8 pilule într-un flacon). Doza medie este de 2-4 pilule în prima seară și câte două în următoarele seri. După terminarea unui flacon, așteaptă efectele. Sunt posibile reducerea furiei și căldurii și calmarea altor emoții. Această pilulă poate provoca diaree, motiv pentru care evită administrarea ei înaintea unei călătorii lungi. (Produsul este disponibil și sub formă de capsule, în flacoane a 20 de bucăți, suficient pentru trei tratamente.)

Evită : alimentele uleioase, grase sau prăjite ; untul și brânza cu multă smântână ; alcoolul ; mâncărurile fierbinți și picante. Nu mânca mai mult decât este necesar.

Printre alimentele benefice se numără verdețurile și algele marine de culoare închisă, gătită puțin.

Rostește sunetul ficatului de 9 ori. Repetă de câte ori este necesar.

Congestia splinei/stomacului/pancreasului

Simptomele congestiei splinei/stomacului/pancreasului includ indigestia cauzată de căldura din stomac și din intestine, senzația de preaplin sau de balonare după masă, bucăți de alimente în scaun, disconfort abdominal și neplăcere la atingerea abdomenului.

Un remediu este preparatul chinezesc din plante numit Huang Lien Shan Chin Pien, în flacoane a câte 8 pilule. Doza normală este 2-4 pilule în prima seară și câte două în următoarele seri, după care se așteaptă rezultatele. Căldura și emoțiile se pot reduce. Ai putea avea diaree, de aceea nu lua pilulele înaintea unei călătorii lungi.

Evită : mâncărurile prăjite și alimentele bogate în unt sau smântână ; alimentele crude sau reci ; zahărul, carnea și ouăle.

Printre alimentele benefice se numără supele slabe ; cerealele moi, de exemplu, crema de orez ; băuturile din *Pueraria* sau amidonul din rădăcină de *Maranta*.

Rostește sunetul splinei de 9 ori. Repetă până te simți mai bine.

Congestia plămânilor

Simptomele congestiei plămânilor includ gâtul uscat sau inflammat, abcese dentare sau nazale, durerea de dinți, urina gălbuie sau roșiatică, constipația cauzată de căldură și depresia. Acestea își au originea în condițiile interne generate de căldura persistentă în plămâni și nu trebuie confundate cu simptomele similare ale gripei.

Un remediu este preparatul chinezesc din plante numit Ching Fei Yi Hua Pien, disponibil în flacoane a câte 8 pilule. Doza normală este de 2-4 pilule în prima seară și câte două în următoarele seri, după care se așteaptă efectele. Căldura și emoțiile se pot reduce. Evită administrarea pilulelor înaintea unei călătorii lungi.

Printre alimentele benefice se numără ceaiurile relaxante și perele fierte.

Lovește ușor cu palma toată zona pieptului.

Rostește sunetul plămânilor de 9 ori. Repetă de câte ori este necesar.

Dizarmonia întregului sistem

Simptomele includ senzația de epuizare cauzată de perturbarea subită a armoniei în sistemul energetic într-un anumit moment.

Remedii : Du imediat capul între genunchi sau întinde-ți picioarele puțin mai sus decât corpul. Presează următoarele puncte : Intestinul Gros 4 (la baza legăturii în formă de V dintre degetul mare și arătător) și Stomac 36 (pe gamba inferioară).

Dacă masezi punctele pe o altă persoană și aceasta își pierde cunoștința, apasă punctul Canalul Conducător 26, Renzhong, situat între nas și buza superioară. Învelește persoana cu o pătură și dă-i ceai cald.

Semne ale detoxifierii

Când beneficiile aduse sănătății de Surâsul Interior, cele Șase Sunete Vindecătoare și Orbita Microcosmică încep să se manifeste, vei constata că procesul include și detoxifierea. De exemplu, în timp ce rostești cele Șase Sunete Vindecătoare ai putea să eructezi, să caști sau să flatulezi. Aceasta este o formă imediată de detoxifiere și un semn bun că practica funcționează.

Din când în când este posibil să prezinți alte semne de detoxifiere. Cele mai obișnuite sunt enumerate mai jos.

Diareea

Poți deosebi diareea provocată de detoxifiere de cea cauzată de boală. În primul rând, probabil că episodul de diaree va surveni concomitent cu un scaun obișnuit. Nu va fi însoțit de semnele cunoscute ale diareii patologice : durere intestinală, febră, slăbiciune, transpirație rece și așa mai departe. De fapt, la încetarea diareii te-ai putea simți mai plin de energie. Unii dintre cursanții mei spun că au diaree în timpul unui peristaltism normal trei zile la rând, după care aceasta încetează. Ori revine periodic când ajung la noi niveluri de practică.

Somnul prelungit

După ce începi practica este posibil să dormi mult. Aceasta este o altă modalitate prin care corpul face față detoxifierii. De asemenea, la început este posibil ca energia să remedieze multe în corp, fapt pentru care te-ai putea simți obosit după meditație. Când vreme acest maraton al somnului (10-15 ore) nu durează mai mult de câteva zile, nu ai motive de îngrijorare.

Recidivarea unor afecțiuni mai vechi

Unul dintre semnele mai deranjante ale detoxifierii este recidivarea unei boli mai vechi. Recidiva poate să apară în cazul oricărui tip de afecțiune, dar pare mai frecventă în situația bolilor de piele și pulmonare, îndeosebi al celor tratate cu medicamente pentru suprimarea simptomelor. Este ca și cum ai încerca să îți niște mingi de ping-pong sub apă. Când nu le mai apeși, tâșnesc la suprafață.

Pentru mulți dintre cursanții mei, aceste recidive constituie modalitatea prin care bolile mai vechi ies complet din corp, dar starea de rău sau erupțiile cutanate nu sunt plăcute

sau ușor de suportat. Singura mea încurajare este că de multe ori această situație echivalează cu sfârșitul vechii afecțiuni. Dacă afecțiunea nu este foarte supărătoare, încearcă plantele medicinale și alimentația recomandate în subcapitolul anterior. Bineînțeles, când problema pare gravă sau durează prea mult, ar trebui să consulți un medic.

Dacă reușești fizic, nu întrerupe meditația când te simți rău. Vindecarea va continua să se accelereze câtă vreme meditezi 20 de minute zilnic.

Cei care au suferit fracturi osoase sau intervenții chirurgicale ar putea simți durere când energia circulă prin zonele afectate. Legăturile energetice se restabilesc pentru prima oară după leziunea sau operația respectivă. Frecvent durerea este efemeră – intensă, dar de scurtă durată. Apoi dispare și nu recidivează.

Circulația energiei previne blocajele și menține siguranța

Urmează tiparele naturale ale yin-ului și yang-ului

Medicina chineză își are rădăcinile în taoism ; pune accentul pe dezvoltarea și pe menținerea armoniei lăuntrice și a tăriei pentru a-ți ajuta corpul să se vindece singur. Toate meditațiile, exercițiile și artele marțiale din sistemul Tao pentru Vindecare se bazează pe aceleași concepte. Sunt delicate și sigure, deoarece dirijează qi-ul care întărește corpul reciclând energiile stagnante sau negative. Taoiștii cred în legea yin și yang : energia din natură se mișcă într-un mod adecvat și echilibrat. Soarele răsare și prin urmare trebuie să apună. Luna crește, apoi descrește. Dacă Pământul ar rămâne nemișcat pentru câteva zile, o jumătate a planetei ar arde complet și o jumătate ar îngheța. Dacă Luna ar rămâne nemișcată, efectul forței gravitaționale ar perturba echilibrul oceanelor. Iată de ce echilibrarea energiilor yin și yang este atât de importantă.

În microcosmosul corpului, când duci energia în sus, în cap și în inimă, trebuie și să o cobori pentru a evita supraîncălzirea acestor organe vitale. Dirijarea sistematică a energiei de-a lungul Orbitelor Microcosmice reglementează energiile corpului și menține echilibrul interior ca parte esențială a practicii. Meditația Luminii Vindecătoare este utilă pentru refacerea sănătății, dar acționează totodată și ca o supapă de siguranță pentru alte practici. Circularea qi-ului cu ajutorul acestui exercițiu îl ferește pe practicant de efectele secundare periculoase cauzate de absorbirea unei cantități prea mari de energie.

Nu-ți prăji creierul, nu-ți prăji inima

O veche zicală taoistă spune : „Nu-ți prăji creierul și nu-ți prăji inima”. Aceasta înseamnă pur și simplu că nu ar trebui niciodată să lași energia să stea prea mult în cap sau în inimă. În anumite condiții, energiile yin și yang ale corpului se pot separa, iar energia yang fierbinte se va ridica în centrii superiori ai inimii și ai creierului. Dacă nu pui conștient în circulație acest exces de yang, ar putea supraîncălzi și eventual ar vătăma aceste organe. Când duci energia fierbinte la ombilic, centrii capului și ai inimii rămân reci, iar corpul are la dispoziție un surplus de qi.

Supraîncălzirea creierului : sindromul *kundalini*

Cauze ale sindromului *kundalini*

Alte sisteme recomandă acumularea unei cantități mari de energie prin intermediul unor practici ca abținerea sexuală. Această energie poate urca spontan de-a lungul coloanei vertebrale până la creier, cauzând sindromul *kundalini* (numit și psihoza *kundalini*). Când această puternică energie yang se ridică toată brusc, corpul nu știe cum să o gestioneze ; de aici pot rezulta tot felul de sindroame, psihoze și leziuni ale organelor și afectarea simțurilor.

Sindromul *kundalini* își poate face apariția și dacă te concentrezi prea mult timp asupra punctului dintre sprâncene sau a celui de-al treilea ochi fără să fi deschis Canalul Concepției pentru a crea un circuit yin pentru împământarea, ventilarea și reciclarea energiei.

Simptomele sindromului *kundalini*

Complicațiile apărute ca urmare a congestionării energiei în cap includ pierderea subită a părului, durerile de cap, tinitusul, vederea unor lumini intermitente și psihoza. Aceste probleme pot surveni dacă energia urcă de-a lungul coloanei vertebrale fără a fi eliberată prin craniu sau dirijată spre ombilic de-a lungul canalului frontal. Sindromul a cauzat suferințe acute îndeosebi celor care au apelat la medici occidentali, deoarece medicina convențională nu se ocupă de fluxul energetic din corp. (Pentru mai multe informații, vezi *The Kundalini Syndrome*, de Lee Sannella).

Evitarea sindromului *kundalini*

Pentru a evita asemenea probleme, trebuie să deschizi ambele canale ale Orbitei Microcosmice și să stochezi în ombilic energiile acumulate. Meditația Orbitei Microcosmice echilibrează fluxul de qi urcând energia prin centrul vital cald și coborând-o prin centrul mai rece înainte de a o depozita în ombilic. Tehnica armonizează în mod firesc energiile yin și yang, reci și calde, spre deosebire de accentul pus în practica *kundalini* pe mișcarea ascendentă yang a energiei, fără legarea acesteia la energia răcoritoare yin.

De asemenea, este mult mai bine să ducem energia în sus treptat și controlat. Situația poate fi asemănată cu încercarea de a trage apă la ultimul etaj al unei clădiri înalte. O posibilitate este să instalăm o pompă mare pe clădire. Va funcționa, dar cu numeroase dificultăți. Mai bine este să instalăm o pompă la parter și mai multe pompe mici la diverse etaje, astfel încât fiecare pompă să trimită apă pompei următoare.

La fel, în practica taoistă învățăm să activăm câteva pompe : la perineu, la anus, la sacrum, la glandele suprarenale, la a șaptea vertebră cervicală și la baza craniului (parte a pompei craniene, alături de creștetul capului) pentru a facilita pomparea energiei în sus de-a lungul celor 24 de vertebre. Practica zilnică a dirijării energiei până la centrul superior pe coloana vertebrală și aducerea ei în partea din față a corpului fortifică organele și glandele, reduce efectele secundare și utilizează mai deplin forța vitală. În accepția taoistă, Trezirea Luminii Vindecătoare este un proces neîntrerupt. Nu se petrece subit, fără să-ți lase spațiu pentru manevrarea excesului.

Supraîncălzirea inimii

Principala cauză a supraîncălzirii inimii este un exces de emoții negative blocate în inimă. Uneori, dacă te concentrezi prea mult timp asupra abdomenului, fie din cauza problemelor gastrointestinale, fie pentru că nu simți qi-ul în această zonă, energia se ridică pe canalul frontal și supraîncălzește inima. La femei, qi-ul din Canalul Concepției tinde să se ridice în cap prin partea din față a corpului. Când energia inimii nu este limpede și deschisă, qi-ul nu poate trece mai departe ; se blochează în pericard, suprasolicitanți sistemul de răcire al inimii. În consecință, inima se supraîncălzește, provocând iritabilitate, durere în piept și creșterea tensiunii arteriale.

1. Pentru a rezolva această problemă, mai întâi concentrează-te asupra Porții Vieții. Simte căldura scurgându-se din inimă la T5 sau T6 și în jos, la Poarta Vieții. Simte că inima se calmează.
2. Dacă pasul 1 nu este de ajutor sau inima bate în continuare repede și provoacă o transpirație abundentă, concentrează-te asupra ombilicului și asupra Porții Vieții. Comutarea succesivă a concentrării între aceste puncte ar trebui să descongese inima.
3. Rostește de câteva ori cele Șase Sunete Vindecătoare pentru plămâni, inimă și ficat. Repetă fiecare sunet de 6-12 ori și simte organele că se linișesc.
4. Simte iubire, bucurie și fericire pentru a deschide și a răcori inima. Nerăbdarea, graba și ura o supraîncălzesc și pot duce la insuficiență cardiacă sau la infarct. Cultivă-ți emoțiile pozitive și eliberează-te de cele negative.
5. Masează-ți sternul și spațiile intercostale pentru a facilita degajarea blocajului de căldură și de energie din inimă.
6. Practică Ventilarea și Aerisirea pentru a direcționa excesul de căldură spre vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare.



Tao pentru vindecare și menținerea sănătății

Unitatea cu Tao

În pădure – un microcosmos al universului vast –, toate părțile conlucrează pentru a forma un întreg armonios. Pădurea generează vapori și atrage ploaia. Ploaia ajută copacii, plantele și legumele să crească. Plantele produc oxigen și fructe pentru oameni, animale și păsări. Oamenii și animalele produc dioxid de carbon pe care plantele îl utilizează pentru a crea substanțe nutritive; materiile noastre fecale fertilizează copacii, plantele și legumele. Când distrugem pădurile, ciclul și echilibrul sunt perturbate și toată lumea are de suferit.

În taoism, corpul omenesc este considerat, de asemenea, un microcosmos al universului. La fel ca în cazul pădurii, sănătatea corpului depinde de echilibrul părților componente. Din perspectiva teoriei taoiste a celor cinci elemente, forțele elementare din corp se alimentează și se susțin, dar se și controlează reciproc.

Și fiziologia occidentală consideră că sistemele și organele corpului se susțin și se ajută reciproc; toate procesele corporale sunt controlate printr-o serie de circuite de feedback. În ciuda similitudinilor dintre concepția orientală și cea occidentală, abordarea medicală occidentală nu înglobează perspectiva holistă. Medicamentele și intervențiile chirurgicale recomandate pentru părțile specifice ale corpului nu iau în totalitate în considerare consecințele pentru întregul organism. Nu de puține ori rezultatul este că, deși simptomele inițiale sunt „tratate”, își fac apariția efecte secundare supărătoare, ca dovadă că tratamentul a perturbat interdependența armonioasă a sistemelor corpului. Nemulțumirea declanșată de această strategie este motivul pentru care în ziua de astăzi tot mai multe persoane caută sisteme de medicină alternativă pentru vindecare.

Orbita Microcosmică ajută la integrarea întregului corp

Câteva dintre cele mai sigure și mai eficiente metode de vindecare au fost descoperite de taoiștii antici. Mulți cursanți îmi pun întrebări legate de problemele și afecțiunile lor, și le răspund întotdeauna: „Practică Orbita Microcosmică; îți va conecta părțile corpului într-un întreg. Caută mai întâi echilibrul și multe probleme se vor rezolva”.

Unul dintre cursanți mi-a fost recomandat de un medic. Cursantul mi-a arătat două foi care conțineau o descriere a afecțiunilor lui: tensiune arterială mare, diabet, dureri de spate, dureri de cap și așa mai departe – probleme pe care medicina convențională nu

le-ar asocia între ele. I-am oferit o unică soluție pentru toate manifestările atât de variate ale lipsei de armonie: meditația Orbita Microcosmice. M-a întrebat de ce. I-am răspuns: „Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să finalizezi Orbita. Odată ce energia va curge liber, vei putea absorbi mai multă energie pentru a-ți vindeca trupul. Când efectuezi practica, nu te concentra asupra bolii sau asupra dorinței de a vindeca boala. Fixează-ți atenția pe deschiderea Orbita, pe absorbirea unei cantități mai mari de energie în ea, ca să ajuti echilibrarea energiei din corp, și pe îngrijirea trupului ca întreg. Când toate părțile vor fi mai puternice și mai sănătoase, se vor ajuta una pe alta”.

În acest capitol vom prezenta câteva rețete speciale pentru anumite probleme, însă puterea de vindecare fundamentală vine din activarea forței originare și a practicării Orbita Microcosmice, a Surâsului Interior și a celor Șase Sunete Vindecătoare. Odată ce simți qi-ul, poți utiliza recomandările energetice pentru redresarea unor probleme specifice.

Prevenirea și menținerea sunt cea mai bună cale spre sănătate

Nei Jing, un tratat medical clasic din secolul al II-lea î.e.n. atribuit împăratului Huang Di, afirmă: „Să menții ordinea în loc să corectezi dezordinea este principiul suprem al înțelepciunii. A trata boala după ce a apărut este ca și cum ai săpa o fântână când ți-e deja sete sau ca și cum ai făuri arme după începerea războiului”.

În sistemul Tao pentru Vindecare punem accent pe practica zilnică pentru a intra în contact cu organele, cu glandele și cu celelalte sisteme ale corpului. Surâsul Interior creează în corp o senzație pozitivă importantă pentru menținerea sănătății și pentru auto-vindecare. Când îți cunoști bine corpul și ceva merge prost, poți detecta problema într-un stadiu incipient. De îndată ce sesizezi o potențială problemă, rezervă-ți puțin timp pentru a medita și a depăși senzația negativă sau starea de rău. Astfel te poți ocupa cu ușurință de orice problemă ivită.

Abordarea problemelor obișnuite

După ce te îmbolnăvești, vindecarea necesită mai mult timp. Abordarea Tao pentru Vindecare dezrădăcinează problema treptat, fără a o ascunde sau a o atenua. Poate nu vei vedea rezultatele imediat, însă prin exercițiu sistematic vei putea opri și vindeca rapid răcelile și alte afecțiuni acute. Utilizând puterea minții pentru a te concentra asupra zonelor dureroase sau bolnave, vei simți treptat ameliorarea. Nu renunța în cazul bolilor de lungă durată sau cronice. Continuă practica și treptat te vei simți mai bine.

Orbita Microcosmică și răceala obișnuită

Orbita Microcosmică activează fluxul limfatic, splina și timusul, componente foarte importante ale sistemului imunitar. După ce practici cu regularitate meditația Orbita Microcosmice, mulți cursanți constată că răcesc sau că fac gripă rareori.

În momentul în care simți că te ia răceala sau te îmbolnăvești, găsește câteva momente pentru a te concentra asupra ombilicului și a-l încălzi. Apoi dirijează fluxul energetic de-a lungul Orbitei, absorbind mai multă energie din Pământ, din stele și din forța cosmică. Direcționarea fluxului de qi în jos pe nas elimină răceala și umiditatea din corp. Când ai corpul cald și energia circulă prin nas, ai depășit deja răceala sau gripa. Acesta este unul dintre cele mai bune mijloace de prevenire și de autoîntreținere.

Când îți simți tot corpul înfrigorat sau dacă ai doar mâinile și picioarele reci, concentrează-te asupra ombilicului. Imaginează-ți soarele în fața ta și absoarbe-i căldura în ombilic. Simte razele soarelui propagându-se în corpul, în mâinile și în picioarele tale.

O a doua metodă este să-ți imaginezi o mică minge de foc în dreptul ombilicului. La început are o intensitate foarte redusă; pe măsură ce devine tot mai strălucitoare și mai încinsă, mingea îți încălzește mâinile, picioarele și întregul corp.

A treia metodă presupune să-ți imaginezi că stai pe două mingi de foc. Căldura care urcă din picioare spre ombilic se răspândește în tot corpul.

Febra

Dacă ai febră, imaginează-ți că ești acoperit cu gheață sau că te afli într-un palat de gheață. Simte-ți corpul răcindu-se treptat. Tehnica poate stimula reducerea febrei.

Qi-ul poate accelera dispariția durerii

Din perspectiva taoismului și a medicinei chineze, durerea apare atunci când qi-ul sau sângele stagnează într-o anumită parte a corpului. Remediu este simplu: deoarece qi-ul mișcă și sângele stagnant, pentru a alina durerea trebuie să-ți pui qi-ul în circulație. Se știe că acupunctura și acupresura sunt eficiente în tratarea durerii, deoarece aceste modalități de vindecare se axează pe refacerea echilibrului și a fluxului de qi.

Tratamentul cu qi pentru dureri în partea inferioară a corpului

Când ai dureri în zona lombară sau în picioare, inspiră trăgând energie din pământ prin tălpi (fig. 16.1). Direcționează această energie în zonele unde simți disconfortul. Du palma deasupra zonei dureroase. Respiră și concentrează mai mult qi în durere, apoi expiră foarte lent toată durerea în sol prin degetele de la picioare.

Tratamentul cu qi pentru dureri în trunchi

Aceeași metodă a respirației și concentrării în zonele dureroase se poate aplica și pentru durerile din trunchi (fig. 16.2). Reține energia durerii până când simți că te-ai încălzit; apoi expiră-o în brațe și prin vârfurile degetelor de la mâini.



Figura 16.1. Durere în partea inferioară a corpului sau în picioare



Figura 16.2. Durere în trunchi

Constipația

Din cauza stresului vieții moderne – consumul excesiv de carne și de alimente procesate, medicamentele, alcoolul, viața sedentară –, multe persoane suferă de constipație. Ca urmare a exceselor în stilul de viață și a faptului că nu avem suficient timp pentru odihnă și refacere, ficatul se poate mări și tensiona. În consecință, intestinalele se deformează, umflându-se în unele părți și obturându-se în altele, ceea ce îngreunează trecerea alimentelor. Toxinele stau prea mult timp în intestine și sunt absorbite din nou în corp, provocând numeroase probleme de sănătate. Stresul mai cauzează și crampe intestinale și obstrucționează trecerea alimentelor.

Câteva tehnici stimulează restabilirea peristaltismului sănătos, ceea ce va face mâncarea să tranziteze lin intestinalele. În primul rând, poți folosi puterea minții pentru a aduce mai mult qi și mișcare în zonă. În al doilea rând, poți utiliza respirația embrionară (descrișă mai jos) pentru a mișca tot abdomenul. De asemenea, poți antrena mușchii intestinului gros pentru a crea o unduire sau poți masa intestinalele cu degetele într-o spirală în sensul acelor de ceasornic. Practica zilnică a Surâsului Interior și a iertării este foarte importantă. Practicarea iertării te ajută nu numai să te eliberezi de emoțiile negative precum mânia, furia, suferința și deprimarea, ci și să scapi de reziduurile din corp.



Utilizarea qi-ului pentru a restabili mișcarea intestinală

Meditația concentrată asupra plexului solar, ombilicului și Mării de Qi, situată sub ombilic, dirijează mai mult qi spre intestine, vindecându-le și refăcându-le echilibrul.

1. Pregătește-te la fel ca pentru Orbita Microcosmică.
2. Activează qi-ul originar din *dan-tien*. Imaginează-ți că intestinalele gros și subțire se umplu de qi. Când te concentrezi asupra centrului, scutură ușor măduva spinării în zona lombară.

3. Plexul solar este conectat cu zona punctului *qi-chung* (T11). Concentrează-te asupra punctului T11 și leagă zona respectivă până când simți că intestinele se mișcă odată cu tine.
4. Concentrează-te asupra ombilicului, care se conectează cu vertebrele lombare 2 și 3. Leagă această zonă până când ai senzația de căldură, de vibrație și de mișcare intestinală.
5. Coboară și mai mult, în centrul numit Marea de Qi, care se conectează cu vertebrele lombare 4 și 6. Leagă și fă o spirală de energie până simți qi-ul deschis și circulând.

Practica respirației embrionare (respirația uterină)

1. Așază-te pe scaun sau stai în picioare cu spatele ușor curbat. Inspiră și încordează organele sexuale, perineul, anusul și fesele. Du ușor bărbia în piept și îndreaptă gâtul.
2. Expiră complet în trei expirații consecutive. Simte stomacul că se aplatizează spre spate și că organele sexuale se ridică.
3. Umflă și contractă abdomenul inferior de 9-18 ori: nu expira, dar dilată și contractă abdomenul superior ca și cum ai respira. Relaxează-te și respiră normal. Închide ochii, conștientizând căldura și fluxul de qi proaspăt din abdomen și din intestine.
4. Execută procedeul încă o dată, dar în zona ombilicală; repetă de 9-18 ori.
5. Repetă încă o dată procedura, dar în zona abdomenului inferior. Este important ca, atunci când te odihnești, să conștientizezi zona abdominală, imaginându-ți intestinele învigorată de un flux puternic, vital de qi și de o senzație plăcută și caldă.

Fă o spirală de energie și masează-ți intestinul gros

1. Începe prin a-ți atinge partea de deasupra soldului drept cu degetele, locul în care se întâlnesc cecul și valva ileocecală. Concentrează-te asupra antrenării mușchilor din jurul acestei zone pentru a face o spirală de energie în sus și în sensul acelor de ceasornic.
2. Când simți că-ți poți controla mușchii, înaintează în sus de-a lungul colonului ascendent și treptat până în curbura dreaptă (flexura hepatică), sub partea dreaptă a cutiei toracice. Fă spirala de energie mai mult timp aici, deoarece este posibil ca alimentele să treacă mai greu prin această curbura.
3. Avansează de-a lungul colonului transvers spre curbura de sub partea stângă a cutiei toracice, unde colonul transvers întâlnește colonul descendent (flexura splenică). Fă spirala de energie mai mult timp în sensul acelor de ceasornic, accentuând direcția descendentă (vezi fig. 5.7).
4. Coboară pe colonul descendent până la colonul sigmoid și la rect.
5. Când stăpânești această tehnică, poți face cu ajutorul minții o undă de la cec, situat lângă soldul drept, în sus spre curbura dreaptă sub coaste, traversând abdomenul până la curbura stângă sub coaste și în jos spre soldul stâng. Continuă până simți qi-ul în intestinul gros. Este posibil să simți aici mișcarea energiei sau o senzație ca și cum ai avea scaun.

Exersarea curburilor intestinului gros

1. Stând în picioare, ține șoldurile nemișcate și rotește trunchiul spre stânga. Simte că cecul și valva ileocecală din colțul soldului drept se tensionează sau se răsucesc.
2. Revino la poziția inițială.
3. Rotește trunchiul spre dreapta și simte tensionarea colonului sigmoid și a anusului. În partea opusă, simte răsucirea colonului ascendent și a celui transvers.
4. Efectuează de 9-18 ori. Odihnește-te și simte căldura și senzația de bine din cele patru curbururi. Acest exercițiu întărește curbura intestinului gros.

Masajul abdominal

Masajul abdominal ajută la reducerea constipației, crampelor și blocajelor din abdomen. Întinde-te cu fața în sus. Începe din partea stângă a ombilicului. Cu arătătorul și cu mijlociul de la ambele mâini, masează cu cercuri în sensul acelor de ceasornic. Rotește de 9-36 de ori sau mai mult dacă este necesar, după care inversează direcția. Mișcă degetele în jurul ombilicului, lărgind cercul pentru a acoperi întregul abdomen. Încearcă să simți blocajele și umflăturile. Câteodată trebuie să scuturi blocajele pentru a le desface.

Pentru mai multe detalii, vezi *Chi Self Massage: The Taoist Way of Rejuvenation* și capitolul 5 din *Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage*.

Purificarea intestinală regulată

De două ori pe an ar trebui să-ți cureți intestinele cu ajutorul unui post de scurtă durată sau consumând numai legume timp de câteva zile. Consultă un specialist în colon. Câteva clisme pe an pot fi de ajutor, dar acestea ar putea fi prea reci pentru persoanele cu o constituție slabă sau yin.

Consumul zilnic de fibre

Consumul zilnic de fibre, precum cele din legume și fructe, ajută la curățarea colonului.

Atenție la sare

Controlează-ți consumul de sare, deoarece excesul de alimente sărate poate cauza constipație.

Fumatul și alcoolul

Mulți cursanți vin la mine deoarece vor să renunțe la fumat, la alcool sau la droguri. Recomandarea mea este aceeași ca pentru toți ceilalți: să învețe cele Șase Sunete Vindecătoare, Surâsul Interior și Orbita Microcosmică. După ce practici un timp, obiceiurile rele vor începe pur și simplu să se evapore.

Un fumător care va rosti conștient sunetul plămânilor va începe, ca orice alt practicant, să-și prețuiască plămânii cu adevărat. Va începe să se gândească la plămâni chiar înainte de a-și aprinde o țigară. Când îți iubești într-adevăr plămânii, nu vrei să le faci rău cu fumul iritant.

Când te simți mai bine și mai echilibrat datorită practicării dirijării energiei și primind forța superioară, mai rafinată, nu mai ai nevoie de stimulanti. Mulți cursanți renunță la fumat și la alcool după ce deprind practica dirijării qi-ului. Odată ce corpul experimentează o energie mai bună și se obișnuiește cu ea, nu îi place să revină la formele inferioare ale energiei.

Îmbunătățirea nivelului de energie

Dacă ai nevoie de mai multă energie în timp ce lucrezi, închide ochii, concentrează-te asupra punctului dintre sprâncene, fă o spirală de energie în acest punct și coboar-o la ombilic și la rinichi. Fă spirala până simți că ombilicul și rinichii se încălzesc și apoi du energia de-a lungul Orbitei Microcosmice: te poți opri la T11, centrul glandelor suprarenale, pentru a le încălzi. Cu această tehnică vei avea imediat mai multă energie.

De asemenea, poți să închei simplu și să efectuezi Surâsul Interior în organe și glande până când tot corpul se umple de qi.

Din când în când la serviciu fă-ți timp pentru a-ți legăna și a-ți răsuci măduva spinării, ca să-ți reîncarci energia. Rapiditatea cu care îți reîncarci energia depinde de practica zilnică; dacă exersezi regulat, este mult mai ușor să obții mai multă energie într-un interval scurt de timp.



Masarea glandelor suprarenale și scuturarea rinichilor pentru atenuarea surmenajului

Această practică este foarte benefică. Este deosebit de tonifiantă când te simți obosit. Masarea glandelor suprarenale și scuturarea rinichilor revigorează funcțiile renale și suprarenale, astfel încât vei avea mai multă energie pe tot parcursul zilei.

1. Du degetele mari lângă coloana vertebrală între punctele T11 și T12.
2. Inspiră, întinde-ți spatele și împinge coloana spre spate. Apasă cu degetele mari în spate.
3. Expiră și arcuiește coloana vertebrală în față. Apasă în continuare cu degetele mari în glande (fig. 16.3). Execută de 6-9 ori.
4. Strânge pumnii lejer. Cu dosul palmei lovește foarte ușor spatele în zona rinichilor, sub cutia toracică. Nu lovi niciodată rinichii cu forță, deoarece îi poți leza. Repetă de 9-49 de ori (fig. 16.4).
5. Acoperă-ți zona rinichilor cu palmele. Scutură delicat rinichii în sus și în jos pentru a intensifica fluxul de qi și circulația sângelui. Repetă de 9-49 de ori.

1. Apasă cu degetele mari în glandele suprarenale.
2. Extinde zona rinichilor.
3. Coloana vertebrală trebuie arcuită spre spate.
4. Apasă cât poți cu ambele degete mari.
5. Acum arcuiește coloana vertebrală în față.

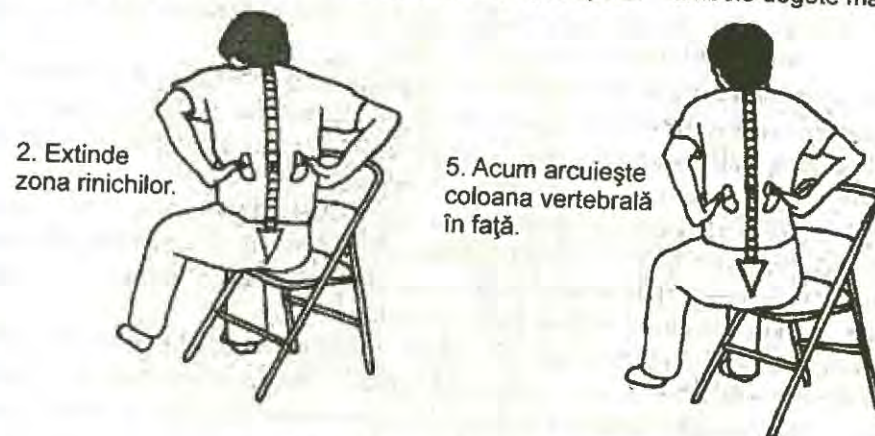


Figura 16.3. Activează glandele suprarenale

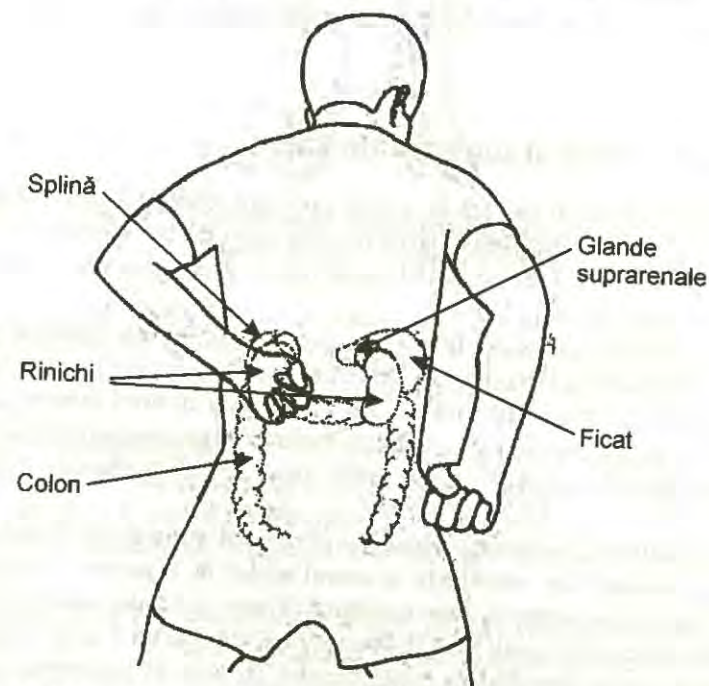


Figura 16.4. Cu pumnii strânși lejer, lovește-ți ușor spatele în dreptul ambilor rinichi

Stare de slăbiciune fizică, vârstă înaintată

Punctul dintre sprâncene este conectat la glanda pituitară, numită și „glanda principală”, deoarece controlează multe alte glande și activități din corp. Glanda se găsește în Palatul de Cristal din creier, lângă câteva dintre cele mai importante glande, precum cea pineală,

talamusul și hipotalamusul (vezi fig. 3.44). Stimularea glandei pituitare ajută, de asemenea, la activarea altor glande. Din cauza înaintării în vârstă sau a slăbiciunii, activitatea glandei pituitare scade. Concentrarea asupra punctului dintre sprâncene aduce mai mult qi sau forță vitală pentru reactivarea acestui centru.

Deși activarea centrului este importantă, nu uita – cauți echilibrul, și nu excesul. În cazul punctului dintre sprâncene, excesul de qi nu este benefic. Având în vedere că se află într-o zonă yang a corpului (capul), după activarea acestui punct trebuie să dirijezi qi-ul înapoi la ombilic, unde poate fi stocat în siguranță pentru a fi utilizat ulterior.

1. Poți folosi degetele pentru a atinge punctul dintre sprâncene (vezi fig. 5.46). Surâde și freacă ușor acest punct. Cu puterea minții și a ochilor, fă aici o spirală de energie până când ai o senzație de dilatare sau de căldură. Când zona pare energizată, ghidează energia în jos, pe canalul frontal, până la ombilic.
2. Exersează privind răsăritul și apusul soarelui (vezi însă capitolul 4, „Nivelul maxim de antrenare a minții/ochiului”, pentru instrucțiuni și măsuri de precauție importante). Adună esența soarelui în salivă și înghite-o ducând-o în sus, în glanda pituitară. Închide ochii și vizualizează un soare strălucind puternic în Palatul de Cristal (vezi fig. 5.44).
3. Practică acumulând esența Lunii (vezi capitolul 4, „Nivelul maxim de antrenare a minții/ochiului”). Adună esența Lunii în salivă și înghite-o ducând-o în sus, în glanda pituitară.

Tensiunea nervoasă și durerile de cap

Tensiunea nervoasă poate fi cauzată de stresul prelungit. Stresul funcționează ca o oală sub presiune : pe perioade îndelungate poate provoca supraîncălzirea organelor. Încordarea în regiunea abdominală se transformă în blocaje fizice. Stresul mai poate cauza insomnie și dureri de cap (fig. 16.5).

Practicarea zilnică a Surâsului Interior și a celor Șase Sunete Vindecătoare ajută la diminuarea supraîncălzirii și a presiunii. Dacă în timpul serviciului îți amintești să surâzi organelor, vei elibera tensiunea înainte de a se acumula la un nivel extrem. Legănarea și rotirea spinală sunt importante și ele. Masarea ușoară a zonei abdominale din jurul ombilicului pentru eliberarea tensiunii va fi de mare ajutor. Practică tehnicile de masaj abdominal.

1. Începe cu Încălzirea Cuptorului. Pune accent pe zona abdominală făcând o spirală de energie și mișcând fizic intestinale în sensul acelor de ceasornic și în sens contrar acelor de ceasornic pentru a genera căldură. Simte vibrațiile extinzându-se în zona ombilicală. Când simți qi-ul, urcă la Poarta Vieții. Încălzește Poarta Vieții și propagă căldura spre rinichi. Fortificarea rinichilor este deosebit de importantă pentru eliminarea nervozității, deoarece glandele suprarenale sunt conectate fizic și energetic cu rinichii.
2. Concentrează-te asupra forței originare. Continuă să surâzi ombilicului până simți că presiunea qi-ului începe să se propage în afară.
3. Conștientizează-ți degetele de la picioare. Îndoaie-le de câteva ori, ca și cum ai vrea să zgârii podeaua.

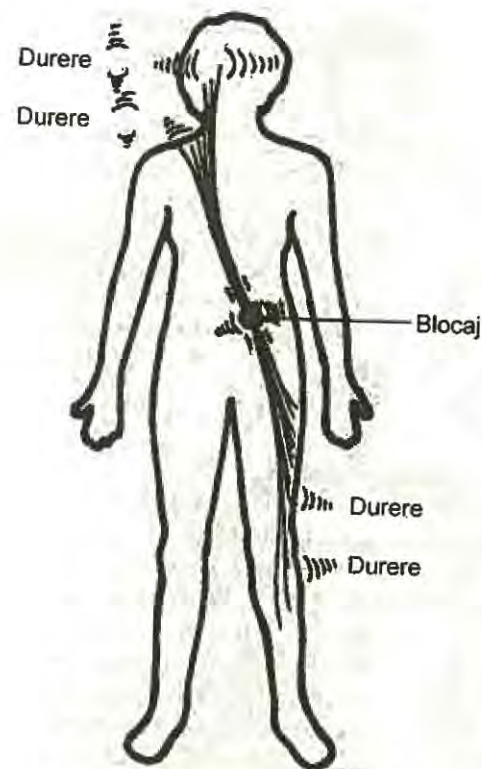


Figura 16.5. Un blocaj în abdomen poate cauza durere în zone mai depărtate ale corpului, deoarece atrage și generează tensiune

4. Concentrează-te asupra degetelor de la picioare. Când începi să-ți pierzi concentrarea, îndoia de câteva ori degetele de la picioare și concentrează-te din nou asupra forței originare. Încetul cu încetul vei simți că tensiunea nervoasă și durerea de cap dispar (fig. 16.6).
5. Conștientizează degetele de la picioare pe parcursul zilei. Culege de jos obiecte mici, de exemplu, un creion, cu degetele de la picioare. Odihnește-te și conștientizează zona dintre degetele de la picioare și ombilic. Durează doar câteva minute.
6. Masează-ți cu articulațiile degetelor osul temporal în dreptul cozii ochilor (vezi fig. 5.46).
7. Masează-ți cu degetele mari ceafa de ambele părți în punctul Iazul Vântului (Vezica Biliară 20) (fig. 16.7). Inspiră când masezi în sus ; expiră când masezi în jos. Masarea punctelor Iazul Vântului atenuează durerile de cap, gripa, răceala și durerile de ochi. Încheie lovind ușor cu vârfurile degetelor pe toată suprafața craniului. Astfel, reduci tendința de a te baza pe medicamente.



Figura 16.6. Forța originară și degetele de la picioare

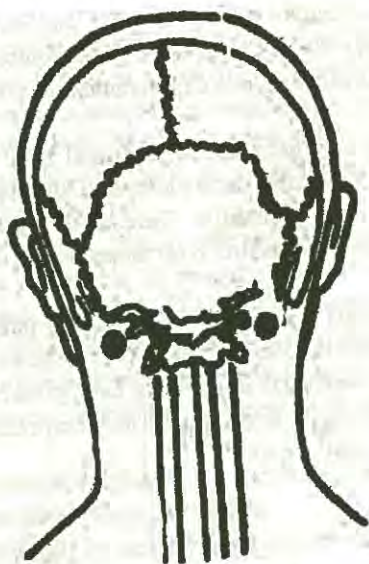


Figura 16.7. Punctele Iazul Vântului

Hipertensiunea și hipotensiunea

Hipertensiunea

Persoanele hipertensive trebuie să evite concentrarea atenției pentru perioade lungi asupra punctelor pituitar/pineal/al treilea ochi. După ce conștientizezi zona în timpul practicării Orbitei Microcosmice, trebuie să readuci energia din punctul dintre sprâncene la ombilic. Dacă ai hipertensiune, concentrează-te „sub centură”. Ombilicul, *ming-men* și tălpile sunt zone adecvate pentru atenția ta. Aceste puncte împiedică energia să se acumuleze în cap și sunt asociate cu energia rinichilor, conectată la rândul ei cu elementul apă. În corp, elementul apă ajută la controlarea elementului foc, iar în fiziologia taoistă hipertensiunea este considerată un exces de foc.

Hipotensiunea

Dacă ai hipotensiune, centrul recomandat pentru concentrarea atenției sunt cei din partea superioară a corpului. După activarea qi-ului originar în zona ombilicală și după inițierea fluxului de-a lungul Orbitei Microcosmice, conștientizează punctul glanda pituitară/glanda pineală/al treilea ochi în timpul meditației. Concentrarea qi-ului pentru mai mult timp în punctul dintre sprâncene îți poate crește energia și tensiunea arterială.

De asemenea, petrece mai mult timp concentrându-te în punctul *qi-chung* (T11), în special dacă hipotensiunea este cauzată de epuizarea glandelor suprarenale sau de secrețiile insuficiente ale acestora. Concentrează-te asupra acestui punct și conștientizează glandele suprarenale. Simte-le cum se umplu de qi proaspăt, cum se tonifică cu o forță vitală nouă. Când se activează, ai putea simți o creștere a nivelului de adrenalină. Surăde glandelor suprarenale și rinichilor de mai multe ori de-a lungul zilei, pentru a le trezi (vezi fig. 5.32).

Insomnia

Printre cauzele insomniei se numără grijile, nervozitatea, munca excesivă, exercițiul fizic insuficient, oboseala prea mare, mesele copioase seara târziu și excesul de emoții negative la locul de muncă și în viața de familie. Toate acestea fac ca energia să fie prea activă noaptea, cauzând nu numai insomnie, ci și coșmaruri. Pentru un somn bun noaptea, energia trebuie să fie stabilă și calmă.

În timpul muncii care necesită multă gândire și planificare, mare parte din energie și sânge se adună în cap, lăsând mai puțină energie și sânge în mâini, în picioare și în zona abdominală. Asta poate duce la o circulație sangvină deficitară. Noaptea, creierul rămâne stimulat excesiv și nu poți dormi.

Spiritul nostru, *shen*, coboară adânc înăuntrul nostru; se spune că se odihnește în sânge. Dacă suntem agitați sau încălziți când mergem la culcare, spiritul nu are un „pat” confortabil în care să se odihnească, și vom avea un somn neliniștit.

Rostește cele Șase Sunete Vindecătoare noaptea

Pentru a rezolva problema, trebuie să elimini emoțiile negative care provoacă supraîncălzirea organelor. Cele Șase Sunete Vindecătoare sunt deosebit de utile în acest scop. Trebuie să rostești întotdeauna cele Șase Sunete Vindecătoare înainte de a merge la culcare pentru

a elimina eventualele tensiuni nerezolvate și a procesa acele emoții negative ivite pe parcursul zilei. Rostește-le până simți răcorirea organelor, liniștirea emoțiilor și apariția energiilor virtuozose pozitive ale organelor. Atunci vei fi liniștit, relaxat, calm și vei putea merge la culcare. Sunetul Triplului Arzător este deosebit de eficient în cazul insomniei.

Practică iertarea noaptea

Iertarea este cea mai bună modalitate de a elibera emoțiile negative. În fiecare noapte conștientizează-ți eventualele sentimente de furie, resentimente, dezamăgire sau durere. Vizualizează persoana care a generat sentimentele respective pe parcursul zilei. Imaginează-ți o lumină roz coborând din cer și înconjurând acea persoană. Simte că renunți la sentimentul că ești rănit și ierți persoana respectivă. Ranchiuna ne afectează în aceeași măsură în care îl afectează pe cel față de care o nutrim.

Evită activitățile excitante noaptea

Evită filmele sau cărțile captivante înainte de a merge la culcare. De asemenea, evită practicarea unor forme energice de qi gong, arte marțiale sau alte exerciții imediat înainte de somn. Exercițiile relaxante, ca întinderile, hatha yoga sau tai chi, sunt potrivite pentru majoritatea oamenilor, însă unii le vor considera chiar și pe acestea prea stimulante.

Controlează-ți poziția în care dormi

Poziția în care dormi este foarte importantă. Iată câteva idei bune de aplicat:

1. Dacă ești obișnuit să dormi pe spate, pune-ți o pernă sub genunchi și încrucișează picioarele. Du palmele deasupra ombilicului.
2. Folosește respirația abdominală și numără-ți respirațiile. Astfel, aduni și condensezi forța în *dan-tien*, astfel încât qi-ul nu se va îndrepta spre cap și, de asemenea, stimulezi coborârea qi-ului aflat deja în cap.
3. Dacă de obicei dormi pe o parte, începe întinzându-te pe partea dreaptă. Du degetul mare de la mâna dreaptă după urechea dreaptă, unde se găsesc mai multe puncte de acupunctură pentru tratarea insomniei. Du mâna stângă pe șold și folosește respirația abdominală (fig. 16.8).

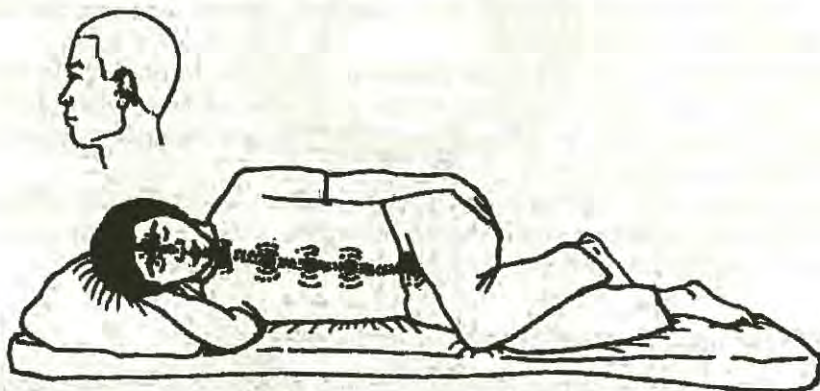


Figura 16.8. Poziție de somn

Scutură din corp pentru a te detensiona

Stând în picioare, scutură piciorul din genunchi și simte o vibrație urcând prin întregul corp. Scutură excesul de yang de sus în jos și apoi în sol.

Stai în picioare și relaxează genunchii. Conștientizează-ți genunchii. Lasă-ți corpul să înceapă să se lege. Treptat, scutură tot corpul de la genunchi în sus. Leagă-te și scutură până când corpul se relaxează și se încălzește. Simte degetele de la mâini și de la picioare pline de qi; simte-le umflându-se și pulsând. Așa vei dirija fluxul de qi și de sânge în tot corpul. Dirijează excesul de căldură în picioare (fig. 16.9).

Dacă mai poți sta în picioare câteva minute, concentrează-te asupra zonei ombilicale. Cu tehnica respirației abdominale, respiră de 36, 72 sau de 108 ori. Simte că te calmezi și te relaxezi. Odihnește-te și colectează energia.



Figura 16.9. Leagă și scutură tot corpul

Dezechilibrul sistemului nervos autonom

Folosește meditația în picioare. Va trebui să stai în picioare 10-20 de minute.

Ține picioarele depărtate, cu tălpile în afara umerilor și degetele de la picioare ușor orientate spre interior. Ridică brațele în față, paralele cu picioarele, și răsucesc palmele în jos. Răsfire degetele. Simte că punctul Intestin Gros 4 este deschis. Genunchii trebuie să fie ușor flexați, însă la început nu te forța să-i lași prea jos.

Începe cu o respirație profundă foarte delicată. Pe toată durata practicii, proptește-te bine cu degetele în podea. Lasă corpul să se lege ușor în față și în spate. Folosește respirația pielii și a oaselor, concentrând energia în forța originară. Încheie readucând qi-ul la ombilic.

Afecțiuni respiratorii, astm

În cazul afecțiunilor respiratorii, cele mai importante părți ale practicii de vindecare sunt acumularea și condensarea qi-ului în forța originară, meditând fie șezând, fie în picioare.

Petrece 20-30 de minute concentrându-te asupra forței originare, până când simți că presiunea qi-ului începe să se răspândească în corp.

Conștientizează punctul C7 (*ta-chui*) (vezi fig. 5.35). Concentrează-te pentru 5-10 minute pe punctul C7. Masează în jurul punctului. De ambele părți, la aproximativ 1,3 cm, se găsește un punct numit Oprirea Șuieratului (*ding-chuan*), pentru a opri astmul. Masează acest punct ori de câte ori te gândești la el.

Este important să nu lași gâtul să răcească sau să fie expus la vânt. Dacă este rece sau bate vântul, poartă o eșarfă, un pulover pe gât sau un palton cu guler înalt.

Recuperarea după un atac cerebral sau după paralizia parțială

Paralizia este o consecință frecventă a atacului cerebral. Persoanele cărora le este greu să se ridice în capul oaselor sau să meargă își pierd adesea curajul de a trăi. Pentru a facilita recuperarea, sună la Healing Tao Center ca să obții numele unui practician qi nei tsang care locuiește aproape de tine. Dacă nu găsești un asemenea practician, iată un program adecvat pentru anumite persoane. Practica este deosebit de utilă dacă ești forțat să stai în pat perioade îndelungate.

1. Dacă poți sta în picioare, vei obține cele mai rapide rezultate, dar este bine și dacă te ridici în capul oaselor. Vei beneficia însă de pe urma acestei practici și dacă o efectuezi stând întins. Dacă-ți este comod, du picioarele la marginea patului, astfel încât tălpile să atingă podeaua; în acest mod vei putea să aduni forță și vindecare din energia pământului. Găsește-ți o poziție confortabilă indiferent cum stai. Dacă stai așezat, la început te poți rezema de spătarul scaunului sau îți poți pune o pernă la spate. Poți pune o pernă și pe podea, pentru a ține picioarele mai sus dacă este mai comod.
2. Începe încălzind Cuptorul și activând forța originară. Concentrează-te în această zonă până când presiunea qi-ului devine atât de mare, încât începe să se miște. Lasă qi-ul să miște sau să scuture întregul corp (fig. 16.10).
3. Conștientizează-ți tălpile și practică respirația care comprimă de 18-36 de ori. Inspiră prin punctele Izvorul Clocotitor, iar când expiri, reține esența energiei în aceste puncte. Odihnește-te și conștientizează din nou forța originară din *dan-tien*-ul inferior. Efectuează și aici respirația care comprimă de 18-36 de ori. Apoi conștientizează din nou atenția tălpile. Exersează astfel 10-20 de minute.
4. Du palmele în dreptul pieptului, orientate una spre cealaltă. Simte qi-ul trecând de la o palmă la alta. Pe măsură ce pulsația între cele două palme crește, simte-o ridicându-se în valuri de-a lungul brațelor până când tot corpul începe să se balanseze înainte și înapoi. Simte că palmele se resping reciproc și că o forță le atrage una spre cealaltă. Simte pulsul palmelor și forța de atracție și de respingere la fiecare respirație. Lasă

măinile să se apropie și să se depărteze astfel de 18-36 de ori, pentru a stimula deschiderea celor șase canale majore din degete, mâini și brațe.

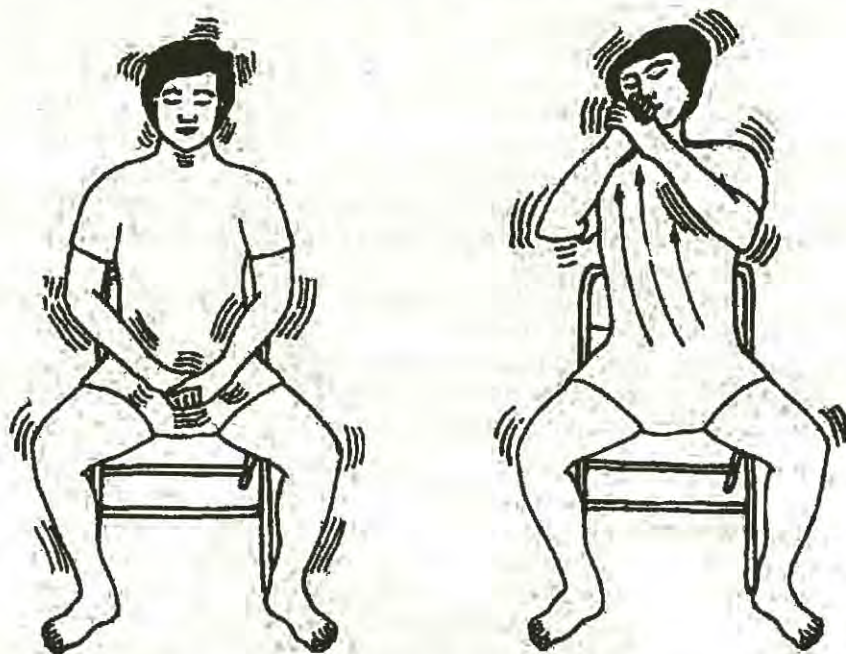


Figura 16.10. Lasă qi-ul să se miște și să scuture întregul corp

5. Dacă ai probleme cu umerii, genunchii sau soldurile, adună forța în ambele palme și apoi du palmele deasupra locului afectat. Cu elan din talie, mișcă mâinile în cercuri, la 5-8 cm deasupra locului bolnav. Simte că locul respectiv începe să pulseze și să vibreze.
6. Dacă simți că locul afectat are energie bolnavă, rece, acaparează-o treptat. Dacă se găsește în partea inferioară a corpului, trage-o spre degetele de la picioare; dacă se află în partea superioară, adu-o în degetele de la mâini. Repetă de 3-6 ori sau până când simți că locul respectiv se încălzește, pulsează și vibrează.
7. Scoate afară energia bolnavă. Du brațele pe lângă corp, cu degetele orientate în jos. Folosește sunetul Triplului Arzător, hi-i-i-i-i-i, pentru a elimina energia bolnavă în jos, în pământ. Încheie masând zona respectivă. Apoi scoate-ți șosetele și masează-ți tălpile.
8. Dacă nu poți ridica piciorul, masează-ți piciorul bun pentru a ajuta partea paralizată. De exemplu, dacă partea afectată este cea stângă, folosește partea dreaptă pentru a ajuta stânga să se simtă mai bine. Dacă nu poți ridica niciunul dintre picioare, masează-ți mâinile și palmele; masează fiecare mână în beneficiul piciorului de pe aceeași parte cu mâna masată. Astfel, partea de sus o poate ajuta pe cea de jos să se vindece, iar partea stângă poate ajuta partea dreaptă să se vindece.

Țiuitul urechilor (tinitusul)

Țiuitul în urechi poate fi cauzat de dezechilibru, de funcționarea defectuoasă, de infectarea sau de slăbirea rinichilor. Aplică integral procedeul următor pentru a îndrepta problema.

1. Du podul palmei pe antitragus (micul lob vertical de lângă deschiderea canalului auditiv) și apasă pentru a astupa urechile. Du arătătorul peste degetul mijlociu și lovește ușor ceafa pe deasupra degetului mijlociu de 9 ori pentru a activa urechea internă. Odihnește-te, repetă procedura de 2-4 ori. Astfel sunt vibrante și exersate oasele urechii interne și este refăcut echilibrul (fig. 16.11).
2. Introdu ușor degetul arătător în ureche până nu mai poți auzi, după care scoate-l printr-o mișcare rapidă. Repetă de 9 ori pentru a face un set. Efectuează 2-4 seturi. Vei echilibra presiunea din urechi.
3. Masează mușchii din zona rinichilor cu palmele, apoi lovește ușor zona cu pumnii strânși lejer. Astfel îți fortifici rinichii.
4. Odihnește-te puțin. Apoi inspiră un abur albastru din atmosferă în rinichi.
5. Tinitusul poate fi însoțit de durere în zona lombară. Este posibil ca tinitusul să dispară de la sine după rezolvarea problemei spatelui.

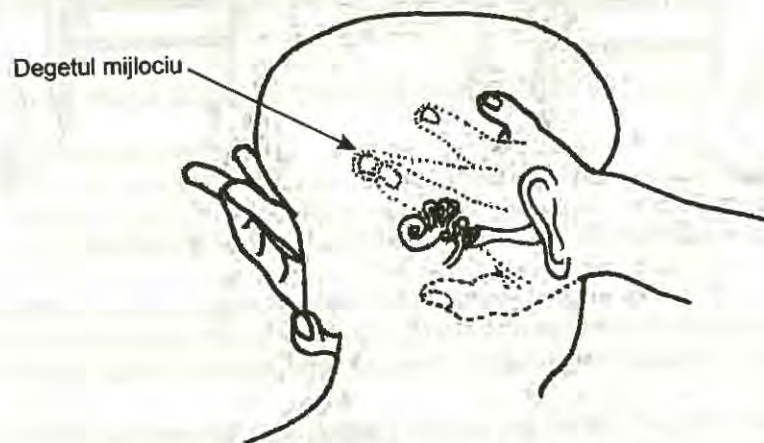


Figura 16.11. Activează urechea interioară

Amețeala, răul de mișcare, dezechilibrul

Aceste probleme vă pot împiedica să călătoriți cu mașina, cu vaporul sau cu avionul.

1. Urmează aceiași pași ca pentru tratarea tinitusului pentru a fortifica rinichii și urechea internă.
2. Cel mai bine este să practici stând în picioare. Du mâinile pe lângă corp, arătătorul atingând degetul mijlociu. Conștientizează forța originară până la activarea qi-ului.
3. Conștientizează spațiul dintre degetul mic și al patrulea deget de la picioare. Masează această zonă cu degetele de la mâini, pentru a te concentra mai bine. Din când în când conștientizează din nou forța originară, apoi din nou picioarele.
4. Expiră în jos, în zona ombilicală de câteva ori și acumulează energia acolo.
5. Masează punctul Iazul Vântului (Vezica Biliară 20) din spatele urechilor și repetă exercițiile destinate urechilor.

Problemele de vedere

Pentru vindecarea miopiei, a sensibilității ochilor la vânt, a vederii încețoșate sau a degradării treptate a vederii, mai întâi trebuie să-ți mărești nivelul de qi din corp. Când qi-ul din corp se diminuează, vederea se degradează și ea.

Începe activând forța originară și fortificându-ți întregul corp. Practica poate fi efectuată stând în picioare sau șezând.

1. Du mâinile în față, ca și cum ai ține o minge de baschet, cu brațele ușor îndepărtate de corp și palmele orientate una spre cealaltă (vezi fig. 13.6).
2. Când simți qi-ul în spațiul dintre palme ca o putere magnetică ce atrage palmele una spre cealaltă, apropie-le și depărtează-le lent. Simte pulsul puternic între mâini și folosește-ți puterea minții pentru a forma o sferă de qi între ele.
3. Odată ce simți puternic câmpul magnetic, du lent palmele în dreptul ochilor, la 5-8 cm distanță. Închide ochii.
4. Proiectează qi-ul în globii oculari timp de 10 secunde. Apoi numără până la 9 îndepărtând lent mâinile, ca și cum ai trage niște fire din gogoșa unui vierme de mătase. Nu lăsa firul de qi să se rupă. Efectuează de 9-18 ori.
5. Fă mișcări circulare cu palmele în sensul acelor de ceasornic de 9 ori și în sens contrar acelor de ceasornic de 9 ori. Simte qi-ul mișcându-se în ochi.
6. Du palma stângă la ceafă și, cu palma dreaptă în față, proiectează qi-ul prin centrul ochilor. Simte că palma stângă primește qi. Așa vei întări nervii optici. Efectuează de 9 ori.
7. Du ambele palme la 5-8 cm în dreptul ochilor. Proiectează qi-ul în ochi timp de 5 minute.
8. Acoperă-ți ochii cu palmele până simți căldură, dilatare sau durere în ochi.
9. Masează puntea nazală. Dirijează cu degetele qi-ul din ochi în jos spre nas, gât și ombilic.
10. Stând în continuare în picioare, relaxează întregul corp și mintea, îndeosebi ochii. Surâde ochilor până simți că tensiunea se disipează. Lent și treptat deschide ochii; nu-i deschide brusc.

Căderea părului și alopecia

Căderea anormală a părului este cauzată frecvent de activitatea mentală excesivă, care duce la blocarea unei cantități prea mari de energie în cap. Poate fi cauzată și de purtarea hainelor sintetice care nu „respiră”. În ambele cazuri, corpul nu are posibilitatea de a elimina căldura, iar căldura se ridică și omoară rădăcina părului.

1. Începe generând qi în palme. Stai așezat sau în picioare, cu palmele față în față.
2. Ridică lent brațele spre cap, cu palmele în aceeași poziție.
3. Du mâna stângă la nivelul umărului și răsuște palma dreaptă în sus. Îndoie ușor mâna din încheietură astfel încât palma dreaptă să fie orientată spre cap. Atinge-ți ușor capul și ridică mâinile la aproximativ 15-25 cm deasupra. Întoarce capul pentru a privi la palma stângă.
4. Treptat, lasă greutatea corpului pe piciorul stâng sau pe partea stângă a corpului și ridică palma stângă deasupra capului. Du mâna dreaptă la nivelul umărului, cu palma orientată în sus. Privește spre palma stângă. Respiră în palma stângă și simte-o că absoarbe qi din jurul tău.
5. Proiectează qi-ul din palma dreaptă spre scalp. Și invers. Efectuează de 9-18 ori.

Notă: Corpul nu se răsuște, ci numai capul. Mișcarea intensifică fluxul de qi din cap astfel încât qi-ul să nu se blocheze aici. Treptat vei observa că părul începe să crească din nou.

6. Când închei, efectuează de câteva ori exercițiul Aerisirii pentru a coborî excesul de căldură din cap la picioare.
7. Atragerea energiei sexuale în creștetul capului este și ea importantă pentru a stimula creșterea unui păr sănătos. Pentru detalii despre practicile energiei sexuale, vezi capitolul 10.

Problemele gâtului

Problemele gâtului sunt cauzate frecvent de perioadele îndelungate petrecute în fața calculatorului sau de faptul că lucrăm prea mult ținând gâtul într-o poziție incorectă. Astfel, gâtul și mușchii umerilor înțepenesec și apar multe alte probleme asociate, ca insomnia, nervozitatea și durerile de cap. Efectuează exercițiul legănării și scuturării concentrându-te asupra genunchilor. Începe de la genunchi și scutură tot corpul, în special gâtul.

Efectuează de 9 ori exercițiul Gâtul Cocorului. Când duci gâtul spre spate, apasă limba ferm de cerul-gurii și inspiră. Când întinzi gâtul, expiră și relaxează limba. Apoi inversează direcția cercului (mișcare numită Gâtul Broaștei-Testoase) și repetă de 9 ori. (Vezi anexa, fig. A.20 și A.21.)

Masează punctul C7. Acesta este un mod foarte eficient de a fortifica gâtul.

Sindromul premenstrual

Sindromul premenstrual este cauzat frecvent de sângele și qi-ul care stagnează și, prin urmare, nu circulă bine. La rândul ei, stagnarea este cauzată adesea de un dezechilibru sau de slăbirea ficatului și a splinei. Începe scuturând lejer întregul corp. Așa vei activa fluxul de qi și de sânge.

Odihnește-te. Acoperă cu palma dreaptă zona de sub ombilic și du palma stângă peste cea dreaptă. Concentrează-te asupra forței originare și coboară qi-ul în zona pelviană. Simte că ovarele și colul uterin se încălzesc.

Îndoaie-te de la mijloc treptat, lăsând corpul să se cutremure, și întinde-te lent până îți atingi degetele de la picioare, îndoind genunchii atât cât este necesar. Masează degetele mari de la picioare, în special colțurile inferioare ale unghiilor, de unde încep canalele Ficatului și Splinei (vezi fig. 5.67). Repetă de 6-9 ori. Astfel, îți fortifici spatele și îți atenuezi crampele menstruale.

Exercițiul Oului și Respirația Vaginală sunt și ele foarte importante în tratarea și în prevenirea sindromului premenstrual.

Infertilitatea la femei

Există numeroase cauze posibile ale infertilității la femei; pentru diagnosticarea cauzei exacte, cel mai bine este să consulți un medic alopatic și/sau un specialist în medicină chineză. Poate fi provocată de stagnarea frigului în ovare și în colul uterin. În acest caz, următorul exercițiu poate fi de ajutor.

Meditează la forța originară și coboară qi-ul în Palatul Ovarian. Imaginează-ți o sferă de qi roșie și fierbinte care arde și se extinde, lăsând căldura să se răspândească în zona abdomenului inferior, mai jos de ombilic. Astfel vei încălzi ovarele și colul uterin, pentru ca spermatozoizii să poată supraviețui mai ușor. Multe cupluri infertile anterior ne-au trimis mărturii că au reușit să aibă copii după ce au deprins această practică.

Consumul excesiv de mâncare, diabetul, problemele digestive

Conștientizează zona ombilicală. Îndoaie-te din talie și răsuțește trunchiul într-un cerc spre dreapta, înapoi, spre stânga și înainte. Nu răsuci din gât; poți ameți. Repetă de 36 de ori (fig. 16.12).



Figura 16.12. Răsuțește trunchiul în jurul zonei abdominale

Notă: Folosește talia ca pe un ax. Expiră când te apleci și inspiră când te ridici. Când te răsuțești înapoi, nu este necesar să te lași pe spate.

Exercițiul ajută corectarea problemelor digestive și îți poate echilibra corpul astfel încât să nu simți nevoia de a mânca excesiv. De asemenea, poate fortifica organele sexuale și poate ameliora diabetul instalat la maturitate.

Problemele sexuale masculine (poluția, impotența, durerile de prostată)

1. Purtând pantaloni și lenjerie intimă lejere (sau fără lenjerie intimă), așază-te pe marginea unui scaun, astfel încât organele sexuale să poată atârna liber.
2. Inspiră și atrage ușor qi-ul din centrul sexual (deasupra osului pubian) în sus, la Poarta Vieții. Atingând limba de cerul-gurii, trage ușor în sus energia din perineu și din anus spre Poarta Vieții.

3. Ține-ți respirația un moment, apoi expiră și relaxează-te. Dirijează qi-ul spre perineu și spre anus, relaxează limba și eliberează tensiunile din tot corpul. Simte qi-ul răspândindu-se în organele sexuale (vezi fig. 2.8). Repetă de 9-18 ori.
4. Când ești pregătit să închei exercițiul, adună qi-ul în ombilic; du palma stângă deasupra ombilicului și palma dreaptă deasupra mâinii stângi. Rotește palmele pe abdomenul inferior de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic și de 24 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.
5. Masează ombilicul și Poarta Vieții cu palmele, și nu cu degetele, de 18-36 de ori.
6. Masează punctul Trei Intersecții Yin (Splină 6), situat la trei degete mai sus de gleznă pe partea interioară a piciorului. Aici se întreacă canalele Ficatului, Splinei și Rinichilor, cele trei canale yin din picioare. Masează de 36 de ori cu degetele mari făcând mișcări circulare; astfel cresc energia yin a rinichilor și forța originară, principalul loc de stocare a energiei sexuale la bărbați. Inversează direcțiile și repetă de 36 de ori (fig. 16.13).

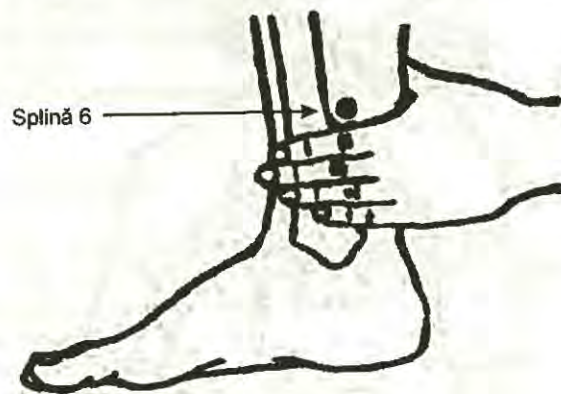


Figura 16.13. Punctul Trei Intersecții Yin

Bolile și tratamentul medicamentos

Recuperarea după boală sau traumatisme

Cea mai mare parte a cărții de față se adresează adulților normali, sănătoși. Dacă ești bolnav sau suferi de o afecțiune cronică, trebuie să-ți intensifici programul de meditație. Vindecarea necesită multă energie, iar meditația îți crește nivelul energetic.

Recomand meditația de două ori pe zi, în ședințe a câte o oră. Cu toții am citit mărturii despre cure miraculoase, însă o boală care s-a instalat într-un interval lung de timp necesită de obicei o perioadă mare și pentru a dispărea. Se întâmplă frecvent ca bolnavii cu afecțiuni cronice grave să observe ameliorări în a doua lună de practică.

Dacă ești foarte slăbit, la început ți se va părea dificil să meditezi mult timp. În acest caz, nu te suprasolicita. Practică pentru perioade mai scurte, odihnește-te și reia exercițiile când te simți în stare. În loc să-ți limitezi meditația la două ședințe a câte o oră, poți practica de mai multe ori pe parcursul zilei, dar pentru mai puțin timp. Te vei întema repede și ușor pentru a medita perioade mai lungi.

Dacă ești prea slăbit sau accidentat pentru a medita stând în picioare, efectuează practicile întins, dobândind chiar și așa beneficii importante. Totuși, cel mai bine este să

exersezi în picioare, dacă o poți face comod și fără durere. Este mai puțin probabil să adormi, iar poziția verticală întărește coloana vertebrală, mușchii, oasele și sistemul nervos. De asemenea, poziția în picioare aliniază corpul cu forța universală, a pământului și a sinelui superior; totuși, prin exercițiu, putem învăța să ajungem la aceste forțe chiar și stând întinși. De fapt, deoarece multe persoane sunt întinse în pat în clipa morții, este important să practicăm din când în când întinși, indiferent dacă ne simțim rău sau bine, pentru a ne pregăti pentru moarte. La sosirea morții, vom fi pregătiți să o întâmpinăm în pace, conștienți și meditativi.

Medicație

Dacă iei regulat medicamente pentru o anumită afecțiune sau controlul durerii, nu te opri după ce înveți meditația Orbitei Microcosmice. Când începi să meditezi, este posibil să constăți că ai nevoie de mai puține medicamente. Consultă-ți medicul pentru a vedea care este cea mai bună modalitate de reducere a dozelor. Multe medicamente convenționale sunt foarte puternice și, dacă organismul este obișnuit cu ele, poate fi necesar să reduci treptat cantitățile în loc să întrerupi brusc tratamentul. Uneori descoperim că problemele de sănătate se vindecă sau pot fi controlate prin meditație și astfel reușim să întrerupem la un moment dat tratamentul medicamentos. Bazează-te întotdeauna pe bunul-simț, fii precaut și consultă-ți medicul în privința modificării medicației.

Vindecarea emoțională

Frica

Frica se produce în rinichi. Este posibil ca atunci când îți este frică să simți că zona din jurul Porții Vieții, punctul rinichilor, este rece. Încearcă să ții mereu această zonă încălzită. Dacă te temi și îți este frig, colectează energia în Poarta Vieții și dirijează-o de-a lungul Orbitei Microcosmice (vezi fig. 5.32).

A colecta energia presupune să faci o spirală așa cum procedezi la sfârșitul meditației, în dreptul ombilicului. Folosind această tehnică vei reacționa mai rapid la propriile emoții și vei avea un instrument pentru a le dezamorsa. Dacă nu te ocupi de o emoție atunci când își face apariția, este posibil să declanșeze alte emoții sau să se manifeste în cele din urmă sub forma unei boli sau a unei tulburări fizice.

Furia

Furia se produce în ficat și este declanșată adesea de frică. De exemplu, ești la volan și o altă mașină apare brusc în fața ta: probabil că în timp ce frânezi și tragi de volan pentru a evita mașina vei simți frică. Dar vei rămâne înspăimântat? Probabil că vei coborî geamul și îi vei spune vreo două celuilalt șofer. Dacă nu depășești stadiul de frică, rotind-o în spirală și apoi dirijând-o, poți evita afectarea rinichilor și ficatului.

Energia furiei radiază din plexul solar. Când ești furios, plexul solar este tensionat. Fă o spirală cu energia furiei în plexul solar, colectând-o și dirijând-o de-a lungul Orbitei Microcosmice până la dispariția furiei.

Tristețea și depresia

Tristețea și depresia se creează în plămâni, dar se acumulează în centrul inimii. Este posibil să simți că centrul inimii se cufundă și că nu îl poți ridica. Colectează tristețea și depresia în centrul inimii sau în Punctul Aripilor (*shen-dao*, sub T5 pe coloana vertebrală, imediat sub centrul inimii) și dirijează-le de-a lungul Orbitei Microcosmice.

Tristețea și depresia nu sunt la fel de volatile ca frica și furia. Poți fi trist și deprimat fără să îți dai măcar seama și ai putea opune rezistență la ideea tratării lor. De asemenea, procesul eliminării tristeții poate fi lent. Este posibil să te simți mai bine când inspiri și apoi trist când expiri. Nu te descuraja. Continuă să le colectezi și să le dirijezi și vei începe să simți că te destinzi. Poate că va dura între 30 de minute și o oră înainte să te simți mai bine, însă vei învăța o tehnică nouă mai rapidă decât orice altă terapie și mai sigură decât tratamentul medicamentos.

Colectează energia cu mintea și deplasează-o în cercuri sau folosește mâinile dacă te fac mai stabil. În cele din urmă vei putea dirija procesul de colectare doar cu ajutorul minții.

Îngrijorarea

Îngrijorarea este generată în splină și slăbește acest organ. Îngrijorarea este cauzată adeseori de faptul că gândim sau studiem prea mult, ori devenim inflexibili la nivel mental. Poate fi agravată și dacă muncim în timp ce mâncăm, de mesele luate pe fugă sau de un stil de viață frenetic în general.

Colectează energia îngrijorării ducând-o într-o spirală în ombilic și scoțând-o din splină, apoi dirijează-o de-a lungul Orbitei Microcosmice până când nu te mai simți îngrijorat.

Poți utiliza oricând cele Șase Sunete Vindecătoare pentru a te concentra asupra organului în cauză și a scoate energia negativă din el. Culoarele emoțiilor și organelor (descrise în capitolul 14) constituie și ele o „manivelă” utilă pentru colectarea și dirijarea energiei. Dacă ești sensibil la frecvențele culorilor interioare, le poți utiliza și pe acestea.



Practică autovindecarea

În practica taoistă, autovindecarea implică antrenarea puterii minții/ochiului/inimii cu scopul de a absorbi mai mult qi și de a-l transforma astfel încât să ne vindecăm pe noi înșine. Asta nu înseamnă că întrebuițăm numai mintea sau imaginația. Antrenăm corpul și mintea pentru a ne folosi propriul qi, qi-ul naturii, qi-ul universului și forțele pământului care ne vor oferi energie vindecătoare. Deși aceste energii pot fi atrase și dirijate de-a lungul Orbitei Microcosmice, ele pot fi absorbite și prin măduva oaselor. Spălarea măduvei constituie o bună metodă de a scăpa zilnic de energia bolnavă. Este unul dintre cele mai potrivite moduri de a ne fortifica sistemul imunitar, deoarece crește numărul globulelor albe. Acestea sunt responsabile pentru depistarea și distrugerea celulelor cancerigene și a substanțelor străine din corp, precum bacteriile și virusurile. Dacă ai dureri sau ești bolnav, poți aplica tehnica de 2-3 ori pe zi.



Spălarea măduvei cu energia Cerului

1. Privește în interior spre creștetul capului. Conștientizează-l și percepe o senzație de amorțeală în zonă.
2. Conștientizează-ți gura. Mișcă limba pentru a secreta salivă. Când acumulezi o cantitate abundentă, înghite-o, trăgând în sus prin încordarea ușoară a gâtului. Simte energia urcând în creștetul capului. Efectuează de 3-6 ori.
3. Odihnește-te și simte creștetul capului pulsând și respirând. Percepe senzația de amorțeală a zonei.
4. Conștientizează Steaua Polară și Carul-Mare. Simte lumina violetă și roșie coborând în creștetul capului și pătrunzând lent în craniu și în măduva oaselor prin gât, vertebrele cervicale, claviculă și stern, coaste, vertebrele toracice, vertebrele lombare, oasele pelviene, sacrum, coccis și prin oasele gambei și ale labei piciorului. Simte că această lumină cerească purifică și spală orice afecțiune sau boală, scoțând toate bacteriile și virusurile din corp. Las-o să elimine orice stres, toate atitudinile și emoțiile negative sau tensiunile nervoase pe care le ții în tine. Simte-o că îndepărtează eventualele entități sau spirite distrugătoare sau negative care se hrănesc din tine.
5. Odihnește-te, simțindu-te complet purificat. Acum, după ce lumina a eliminat toată negativitatea, las-o să te umple cu puterea ei vindecătoare.



Spălarea măduvei cu energia pământului

1. Conștientizează-ți organele sexuale și anusul. Contractă-le și percepe treptat o senzație de excitație, amorțeală, durere sau nevoia de a urina.
2. Acumulează energia într-un punct în jurul centrului sexual.
3. Conștientizează o legătură, ca un canal, între perineu și tălpi. Extinde-l în jos, în sol.
4. Simte că o energie rece albastră sau albicioasă se ridică treptat din sol ca un abur sau ca o ceață care curăță, purifică. Simte-o că urcă prin tălpi și prin măduva oaselor piciorului.
5. Simte această energie răcoroasă trecând prin șolduri, coccis, sacrum, vertebrele lombare și toracice, prin cutia toracică, stern, vertebrele cervicale și prin craniu. Cu ochiul lăuntric, privește cum se luminează și strălucesc oasele și măduva.
6. Simte că astfel și se purifică întregul corp, eliberând și curățând eventualele tensiuni, dureri, negativitatea sau boala (vezi fig. A.16 în anexă).



Spălarea măduvei cu energie cosmică

Conștientizează punctul dintre sprâncene. Fă o spirală de energie, dilată-o și contract-o în acest centru până simți amorțeală sau vezi o străfulgerare de lumină aurie. Răspândește senzația și lumina în cap, în jos, de-a lungul gâtului și pieptului, până în coloana vertebrală și în picioare. Cu ochiul minții privește-ți scheletul și măduva strălucind cu o lumină aurie.

Ținerea respirației, efectuarea spiralei de energie, înghițirea salivei

Practica poate fi utilizată pentru a duce mai mult qi în orice parte a corpului. Exemplul de față se axează pe problemele ficatului sau pe fortificarea acestuia.

1. Conștientizează-ți ficatul și gura. Mișcă limba în gură pentru a secreta salivă. Amestecă saliva cu forța luminii aurii pe care o inspiri din energia sinelui superior (cosmică) aflată în fața ta.
2. Inspiră în coastele inferioare din dreapta. Simte-le cum se dilată în jurul ficatului.
3. Ține-ți respirația acolo atât timp cât nu te simți stânjenit.
4. Cu puterea minții/ochiului, fă o spirală de energie în zona ficatului. Începe lărgind cercul spre exterior în sens contrar acelor de ceasornic și apoi rotește spirala de energie în sensul acelor de ceasornic.
5. Când simți că rămâi fără aer, înghite saliva în direcția ficatului și expiră lent.
6. Închide ochii și conștientizează ficatul strălucind cu o lumină de un verde clar. Simte bunătatea ieșind la iveală.
7. Poți efectua acest exercițiu de 3-6 ori. Procedează la fel cu orice alt organ sau parte a corpului pe care dorești să o fortifici sau să o vindeci.

Captarea energiei bolnave

1. Surâde și relaxează corpul, concentrându-te mai ales asupra oricărei zone bolnave, dureroase sau rănite.
2. Du palmele la 5-8 cm deasupra zonei afectate.
3. Conștientizează zona bolnavă; cu mintea și palmele fă mișcări circulare în jurul ei de 49-108 ori în sensul acelor de ceasornic.
4. Odihnește-te și mișcă lent palmele în sus și în jos, la stânga și la dreapta în jurul zonei bolnave sau dureroase, până simți că poți „apuca” ceva. Când ai apucat bine, trage cu mâinile în jos, spre picioare, și în afară, prin degetele picioarelor, dacă zona bolnavă se află în partea inferioară a corpului. Dacă se află în partea superioară, trage în jos, spre brațe, și în afară, prin degetele de la mâini. Captează energia bolnavă de 3-7 ori.



Mintea/ochii/mâinile ghidează qi-ul în locurile ce au nevoie de vindecare

După ce închei meditația Orbitei Microcosmice și îți simți mâinile pline de qi, îl poți folosi pentru a vindeca orice loc dorești. O poți face așezat, în picioare sau întins.



Pregătiri

1. Ține palmele în apropierea ombilicului, una în fața celeilalte.
2. Cu puterea minții/ochilor trimite qi în palme. Simte senzația de căldură care se răspândește, de amorteală, și simte palmele radiind căldură una spre cealaltă. Folosește puterea minții pentru a atrage mai mult qi din atmosferă în palme.
3. Ridică treptat palmele la aproximativ 5-10 cm în fața ochilor; prin practică, vei învăța să-ți găsești distanța la care ai „senzația de qi”. Apropie și depărtează palmele. Nu le

îndepărta atât de mult încât să nu simți qi-ul. Efectuează de 10-20 de ori. Dacă nu ai mult timp la dispoziție, poți reduce numărul repetițiilor la 5-10.



Palmele proiectează qi în ochi

1. Du palmele spre dreapta. Urmărește-le cu ochii, dar nu mișca deloc capul. Când întorci ochii la maximum, oprește-te puțin, apoi readu palmele și privirea în față. Repetă de 10-20 de ori. Fă mișcări lente, pentru a simți qi-ul.
2. Repetă aceeași procedură la stânga de 10-20 de ori.
3. Repetă exercițiul mișcând ambele mâini în sus și în jos de 10-20 de ori. Proiectează senzația de qi în ochi și urmărește mișcările mâinilor cu ochii.
4. Întoarce privirea spre dreapta, urmărind mișcarea palmelor. Fă asta de 10-20 de ori. Apoi inversează direcția, întorcând privirea spre stânga, după palme de 10-20 de ori.

Antrenarea puterii ochilor: Alege un obiect aflat la distanță. Privește-l și închide ochii până îl poți vedea ca și cum ar fi o imagine proiectată. Deschide ochii și privește un timp obiectul, după care închide-i din nou. Când îi închizi, adu puterea ochilor înapoi în ochi. Repetă de 10-20 de ori.

Masează cu mâinile ochii și în jurul ochilor.

Proiectează qi spre față și spre simțuri: Du palmele deasupra capului. Conștientizează creștetul capului și palmele. Simte cum qi-ul palmelor activează qi-ul din creștetul capului și îl răspândește în tot corpul.

Du palmele la nivelul feței. Du lent palma dreaptă pe partea dreaptă a feței și palma stângă pe partea stângă. Apoi du din nou palmele în sus. Simte fața că se dilată datorită fluxului de qi și de sânge.

Proiectează qi în gât: Coboară palmele la nivelul gâtului. Proiectează qi în centrul gâtului și în glandele tiroidă și paratiroidă și simte gâtul cum se dilată. Simte gâtul respirând sau conștientizează sunetul respirației în gât.

Proiectează qi în glande. Simte-l că le activează; bucură-te de senzația de căldură, de dilatare din gât.

Proiectează qi în piept: Conștientizează-ți plămânii. Vizualizează-i. Du palmele la nivelul pieptului, radiind qi în plămâni. Proiectează qi-ul din palme în plămâni, simțindu-i cum se dilată și se contractă. Mișcă pieptul spre stânga și spre dreapta pentru a masa plămânii.

Proiectează qi în inimă: Focalizează palmele deasupra zonei inimii. Ține-le acolo și proiectează qi în inimă. Simte inima mișcându-se și dilatându-se împreună cu toată cutia toracică. Dacă simți prea mult qi în inimă, rostește sunetul inimii de 3 ori pentru a elimina excesul.

Proiectează qi în ficat, pancreas, stomac, splină:

1. Du palmele la extremitatea dreaptă a cutiei toracice și proiectează qi în ficat. Vizualizează ficatul și simte că organul se mișcă. Poți mișca mușchii din jurul ficatului pentru a-l masa delicat. Simte senzațiile calde și plăcute de aici și qi-ul circulând în jurul și în interiorul ficatului.

2. Du palmele la centrul plexului solar, sub stern. Proiectează qi și simte stomacul și pancreasul mișcându-se sau dilatându-se.

3. Du palmele la extremitatea stângă a cutiei toracice. Proiectează qi până simți qi-ul și mișcarea în splină.

Proiectează qi în rinichi și în glandele suprarenale : Du palmele puțin deasupra ombilicului, de ambele părți. Proiectează qi în rinichi, mișcând mușchii la stânga și la dreapta ca niște unde pentru a masa rinichii și glandele suprarenale. Răsuște și rotește regiunea lombară la stânga și la dreapta.

Avertisment : În acest capitol și în altele prezentăm numeroase metode taoiste de autovindecare. Prezenta carte nu poate înlocui tratamentul sistematic și controalele efectuate de un medic specialist. De asemenea, nu garantăm în niciun fel eficiența acestor metode. Vindecarea este întotdeauna o chestiune personală și trebuie realizată sub îndrumarea și consilierea personalului medical calificat.



Anexă

Respirația spinală

Deschiderea canalelor spinale

Măduva spinării constituie un canal major prin care energiile din Pământ și din centrul sexual se ridică spre centrii superiori ai corpului. Taoiștii consideră că fiecare joncțiune dintre vertebre este un loc de depozitare a qi-ului. De asemenea, ei țin cont de faptul că șira spinării conține cea mai mare concentrație de măduvă din corp. Oasele sunt considerate yang ; nervii – yin (vezi fig. A.1 dedesubt și A.2, p. 400).

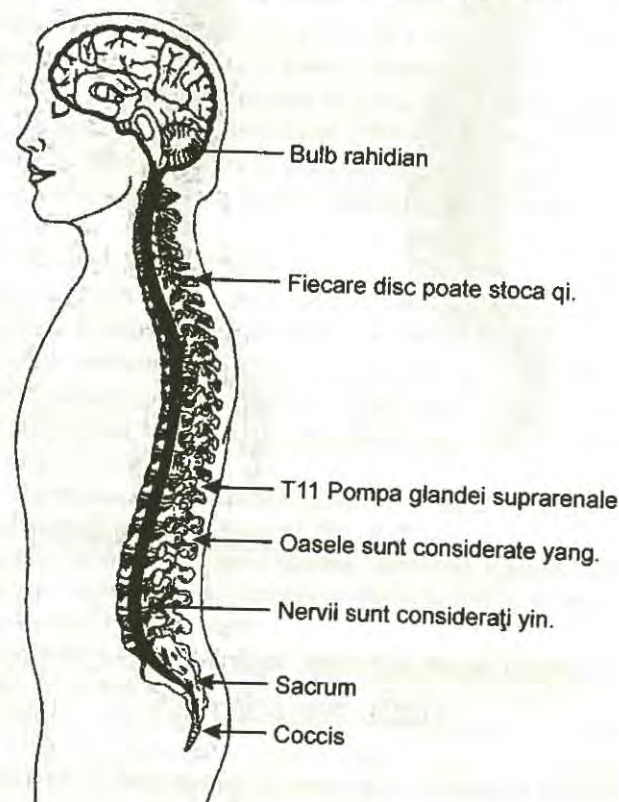


Figura A.1. Coloana vertebrală conține cea mai mare concentrație de măduvă din corp

Când exersăm și scuturăm măduva spinării pentru a o destinde, stimulând mental nervii, generăm un curent electric care circulă mai intens în timpul practicii. Când qi-ul urcă de-a lungul măduvei spinării, starea de sănătate a coloanei și a creierului se îmbunătățește considerabil, deoarece energiile absorbite se rafinează în forță vitală. Menținerea coloanei într-o stare relaxată și aliniată corect cu umerii și cu șoldurile este importantă pentru prevenirea sau pentru eliminarea obstrucțiilor energetice. Cu cât mai relaxată este măduva spinării, cu atât mai ușor va circula energia.



Figura A.2. Sistemul nervos traversează măduva spinării

Legătura măduvei spinării cu părțile vitale ale corpului

Nervii coccisului și sacrumului sunt conectați cu membrele inferioare, rinichii, vezica urinară, organele sexuale, aparatul genital exterior, rectul și intestinul gros (parțial). Vertebrele lombare (L1 și L5) sunt conectate și ele cu aceste zone.

Nervii vertebrelor toracice din partea mediană a coloanei (de la T5 la T12) sunt conectați cu stomacul, ficatul, vezica biliară, pancreasul, splina, glandele suprarenale, intestinul subțire și vasele sangvine abdominale.

Nervii vertebrelor toracice din partea superioară a coloanei (de la T1 la T4) sunt conectați cu inima, laringele, traheea, bronhiile și plămânii.

Nervii vertebrelor cervicale (C1-C7) sunt conectați cu organele, glandele și membrele superioare.

Meditație: Răsfoiește atent o carte bună de anatomie, apoi închide ochii și încearcă să vezi și să simți aceste conexiuni (fig. A.3). Surăde în jos de-a lungul coloanei vertebrale, învăluind legăturile în energie surzătoare.



Exercițiul Respirația spinală

Exercițiul Respirația spinală ajută la relaxarea coloanei vertebrale, activând totodată pompele sacrală și craniană, dar și glandele suprarenale și timusul. Respirația spinală facilitează și respirația mușchilor spatelui, astfel încât să te poți simți bine chiar dacă stai în șezut perioade îndelungate. Poate fi practică din șezut sau din picioare (fig. A.4). Găsește un scaun potrivit și relaxează-te, ținând coloana dreaptă confortabil, fără să o atingi de spătarul scaunului.

Bărbați: Dacă stai jos, folosește un scaun cu spătarul drept și stai pe margine sau aproape de margine, astfel încât testiculele să cadă liber peste muchia scaunului. (Dacă nu te simți comod, poți sta puțin mai în spate.) Poartă haine lejere, pentru ca testiculele să nu fie restricționate și energia masculină să poată circula fără piedici.

Femei: Așază-te confortabil, fără să atingi spătarul scaunului. Poartă haine lejere ca să nu creezi obstrucții pentru perineu și pentru energia care curge prin el. Dacă preferi să stai pe podea, folosește o saltea groasă, pentru a nu îngreuna prea mult circulația sanguină în picioare.

1. Începe prin a expira și a te simți relaxat.
2. Inspiră, înclină ușor sacrumul și lasă capul pe spate cât poți de mult în timp ce arcuiești zona toracică și împinge abdomenul și pieptul în față. Dilatarea cutiei toracice activează glandele suprarenale și timusul (vezi fig. A.5, p. 404). Simultan, trage umerii în spate și pumnii (ținuți lângă umeri), apropiind omoplații (vezi fig. A.6, p. 404), în timp ce îți tragi gâtul între umeri și încheiezi ușor dinții. Astfel activezi pompa craniană (vezi fig. A.7, p. 405). Menține această poziție și încordează mușchii. Când miști sacrumului înainte și înapoi activezi pompa sacrală și exersezi nervii (fig. A.8).
3. Expiră și împinge sacrumul și capul înainte, încovoind spatele. În același timp, du coatele în față, du antebrățele și pumnii la piept și bărbia în stern (fig. A.9). Nu încorda niciun mușchi. Relaxează-te.
4. Repetă: Inspiră, lasă capul pe spate și împinge sacrumul în spate, arcuiești spatele în timp ce bombezi abdomenul în afară și trage umerii și pumnii în spate. Apoi expiră încovoind simultan coloana, ducând bărbia în piept și brațele în față. Continuă să-ți arcuiești spatele când inspiri și să te apleci în față când expiri. Efectuează de 9, 18 sau 36 de ori (fig. A.10, A.11 și A.12).

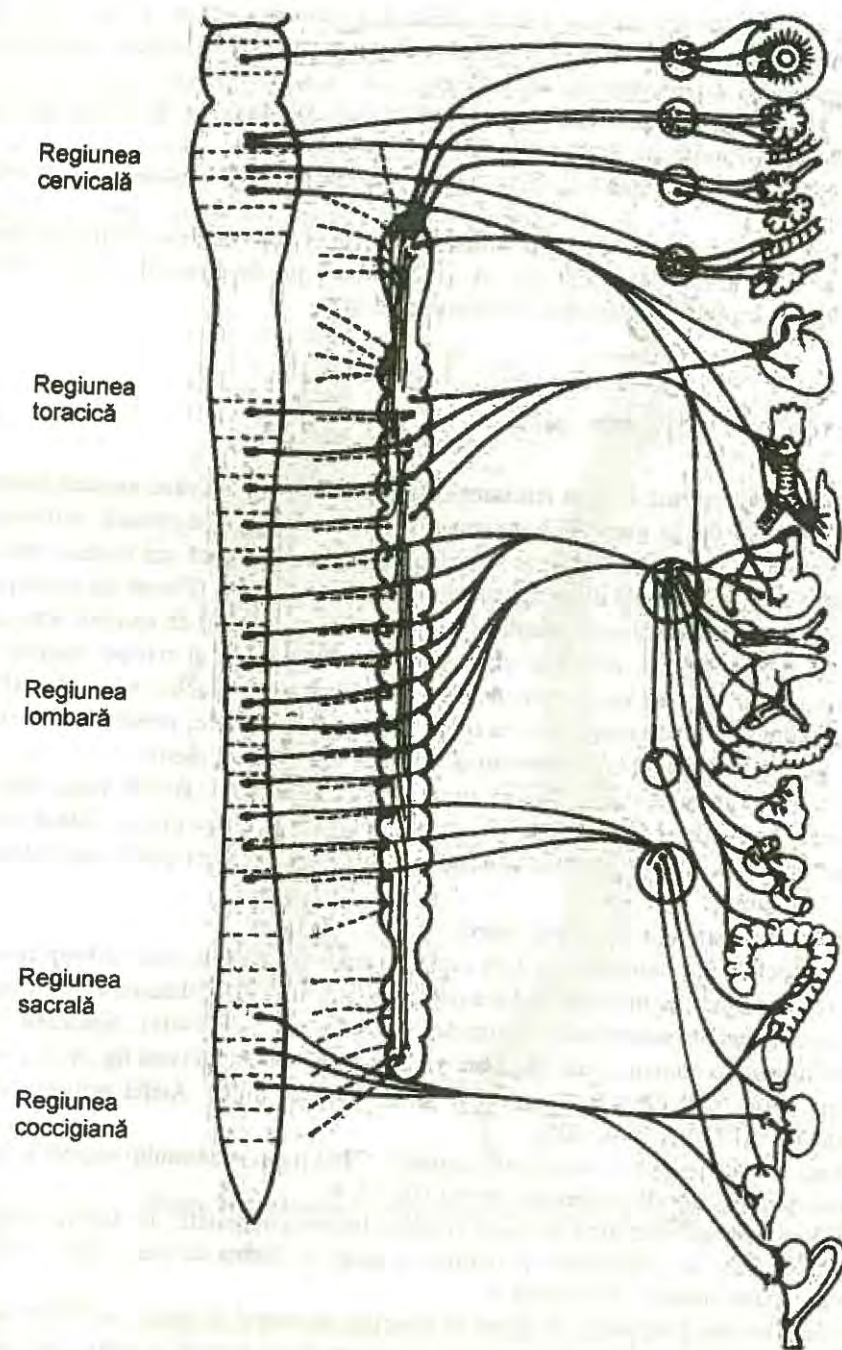


Figura A.3. Măduva spinării este conectată cu părțile vitale ale corpului

RESPIRAȚIA SPINALĂ

- Pompa craniană
- C7
- T11, glanda suprarenală
- Pompa sacrală
1. Inspiră.
 2. Împinge vertebra C7 înainte și împinge gâtul între umeri pentru a activa pompa craniană.
 3. Trage brațele în spate și apropie omoplații.
 4. Împinge vertebra T11 în față pentru a activa glandele suprarenale.
 5. Împinge sacrumul în spate pentru a activa pompa sacrală.

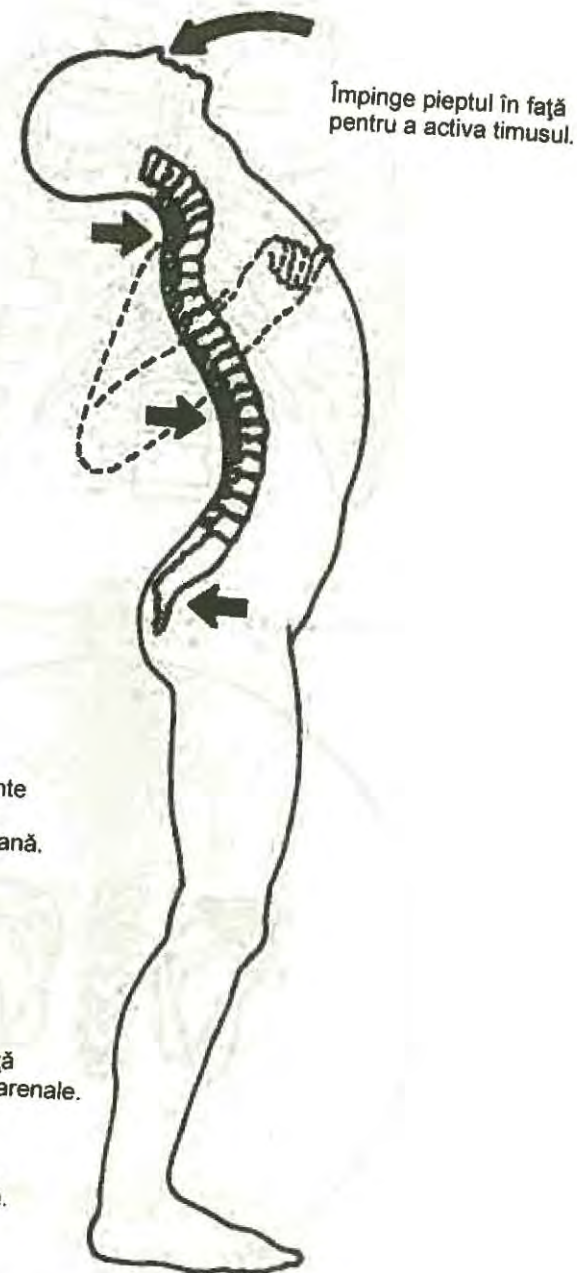


Figura A.4. Respirația spinală

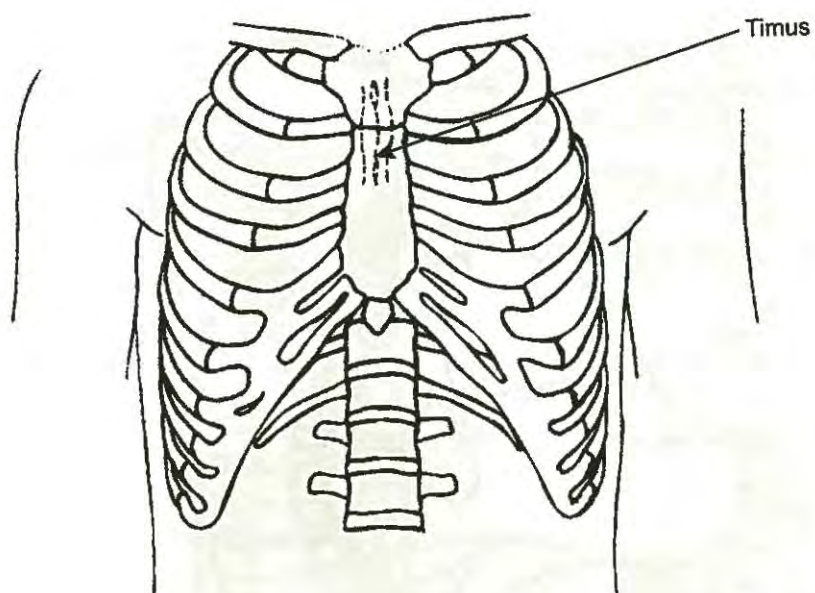


Figura A.5. Timusul este principala glandă a regenerării și a sistemului imunitar



Figura A.6. Dilatând și contractând cutia toracică și omoplații, ajutăm la activarea timusului

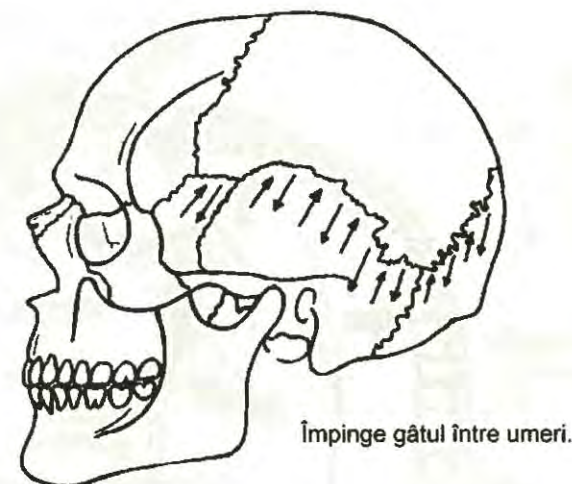


Figura A.7. Pompa craniană se activează când împingi gâtul între umeri și încleștezi ușor dinții

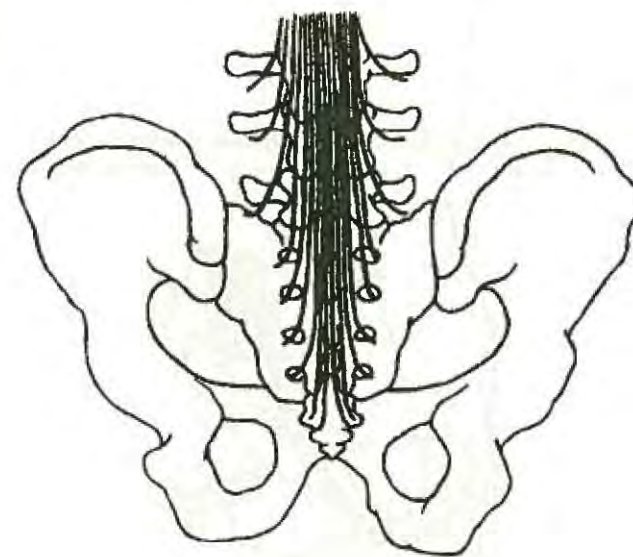


Figura A.8. Când miști sacrumul înainte și înapoi, activezi pompa sacrală și exersezi nervii

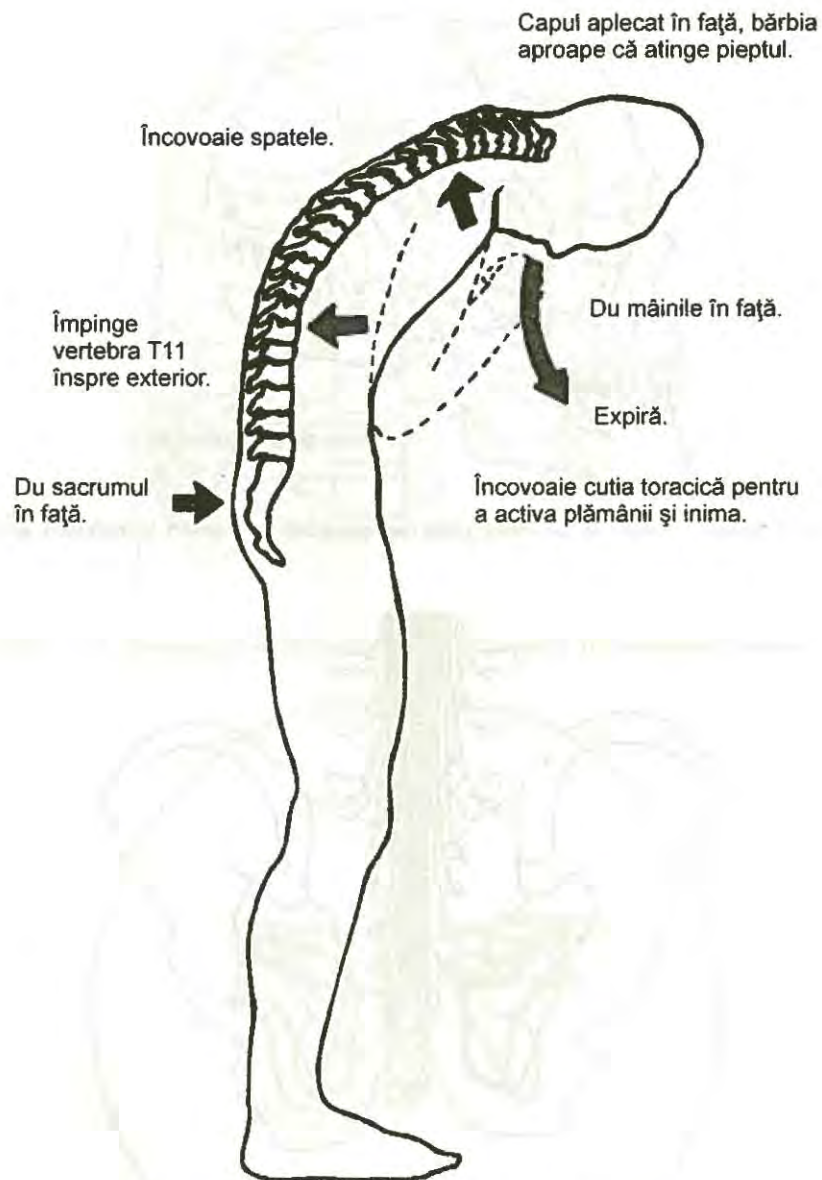


Figura A.9. Respirația spinală

5. Spălarea Măduvei Spinării : Odihnește-te și surăde în jos de-a lungul întregii coloane vertebrale. Inspiră abur alb prin punctul dintre sprâncene, lumină aurie din cer prin creștetul capului și lumină albastră prin tălpi pentru a spăla măduva (vezi fig. A.13, p. 408). Simte măduva spinării vibrând în exterior spre nervii stimulați și încărcați cu un voltaj mai mare de qi (vezi fig. A.14, p. 409). Simte curentul electric circulând în timp ce inspiri energie în această zonă. Simte cum pătrunde qi-ul în oase. Conștientizează sacrumul, pompa craniană, glandele suprarenale și timusul. Simte-le cum se destind și se încălzesc pe măsură ce încep să vibreze.



Figura A.10. Respirația spinală șezând, aplecarea în față



Figura A.11. Respirația spinală șezând, arcuirea în spate



Figura A.12. Respirația spinală șezând

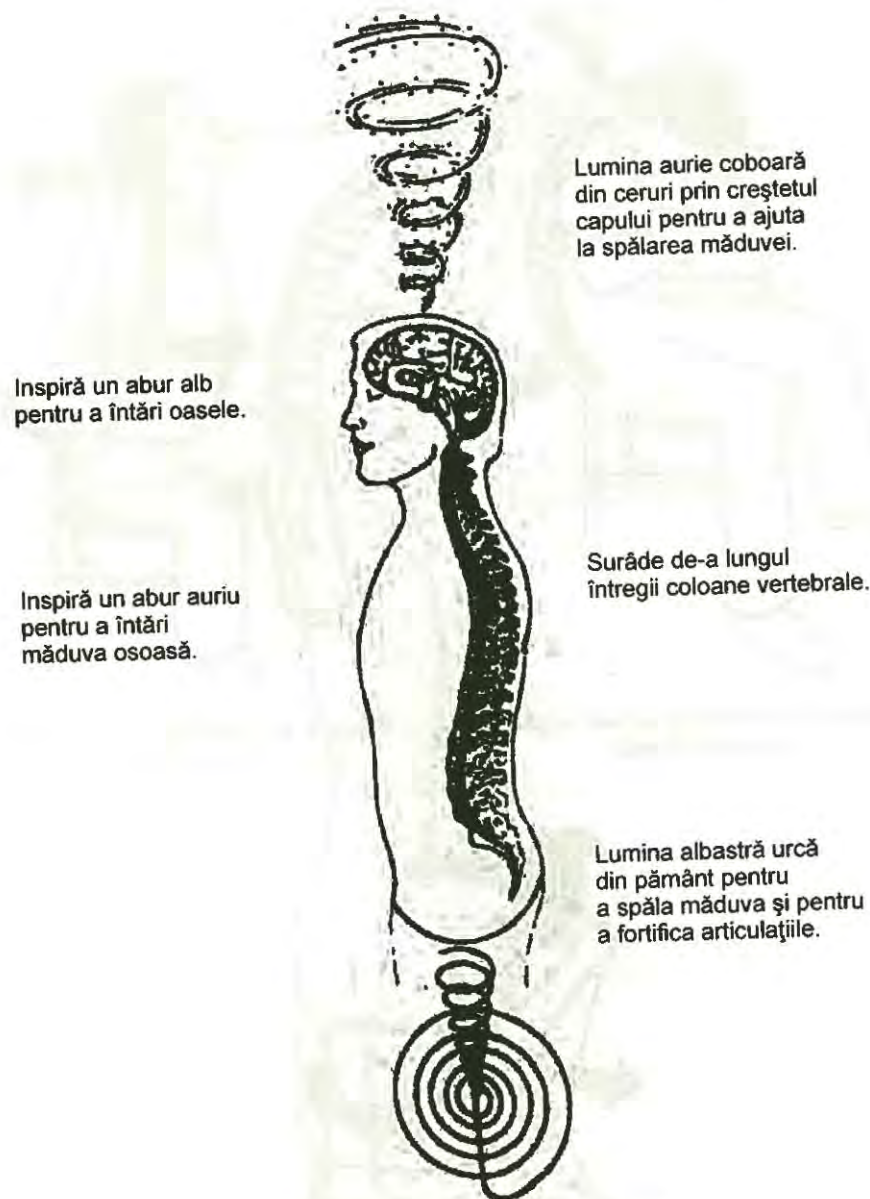


Figura A.13. Spălarea Măduvei Spinării

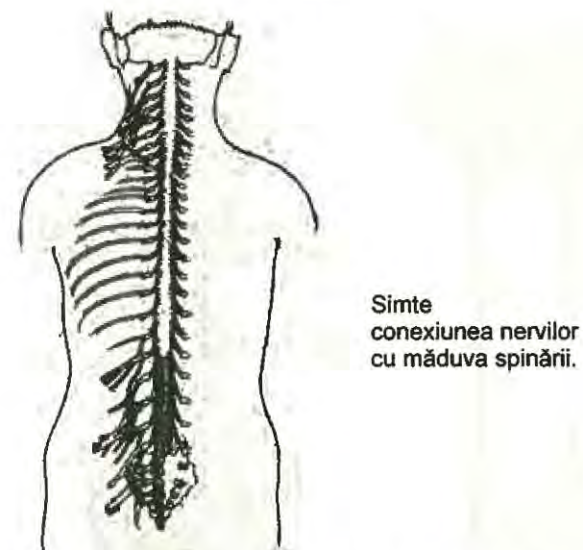


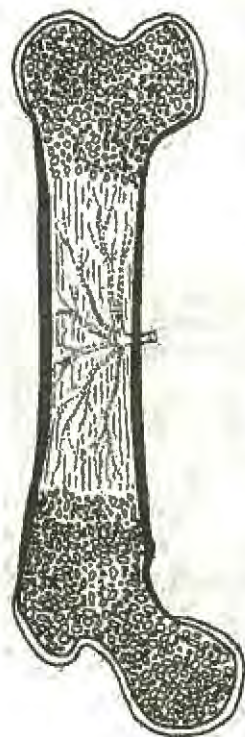
Figura A.14. Nervii sunt conductori de qi. Vizualizarea legăturii lor cu vertebrele intensifică fluxul de qi



Legănarea spinală

Mișcările de legănare sunt foarte libere și flexibile. Fiecare persoană este diferită; de aceea, după ce înveți pașii fiecărui exercițiu, lasă-ți corpul să-i exprime natural și să se bucure de libertate de mișcare. Explicațiile pot părea complicate, însă mișcările sunt, în realitate, foarte simple. Cu cât elimini din tensiuni, cu atât mai multe beneficii obții.

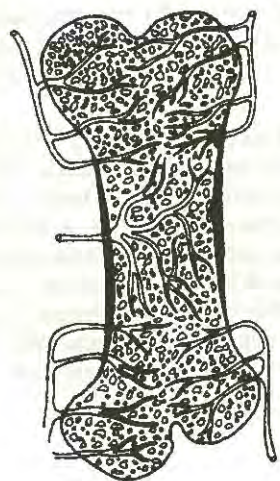
Notă: Acordă atenție fiecărui interval de pauză. Simte forța pământului cum pătrunde în tălpi și urcă prin picioare, oase, șolduri, sacrum, coloana vertebrală, cutia toracică, până la creier. Simte că această forță spală măduva pe măsură ce o absorbi în oase. Oasele rotunde produc globulele roșii, care transportă oxigen și substanțe nutritive la celule (fig. A.15). Oasele plate, cum sunt coastele, oasele craniului și omoplații, produc globule albe, care formează principalul sistem de apărare al corpului împotriva bolilor. În timpul fiecărei perioade de odihnă, practică Spălarea Măduvei cu Forța Cerească (sau Spălarea Măduvei cu Forța Focului), aducând qi în măduva osoasă (fig. A.16): conștientizează creștetul capului și simte amorteala sau senzația de greutate răspândindu-se în creier, craniu, gât, claviculă, stern și cutia toracică. Simte nervii penetrând oasele pe măsură ce generezi mai mult qi.



Osul spongios conține măduvă roșie.

Cavitatea medulară conține
măduvă galbenă sau grăsime.

Vas de sânge



Os de copil, plin de măduvă

Figura A.15. Oasele copilului sunt alcătuite exclusiv din măduvă roșie, vascularizate abundant, în timp ce oasele adultului au măduvă roșie doar la extremități, iar în zona centrală conțin grăsime (măduvă galbenă)

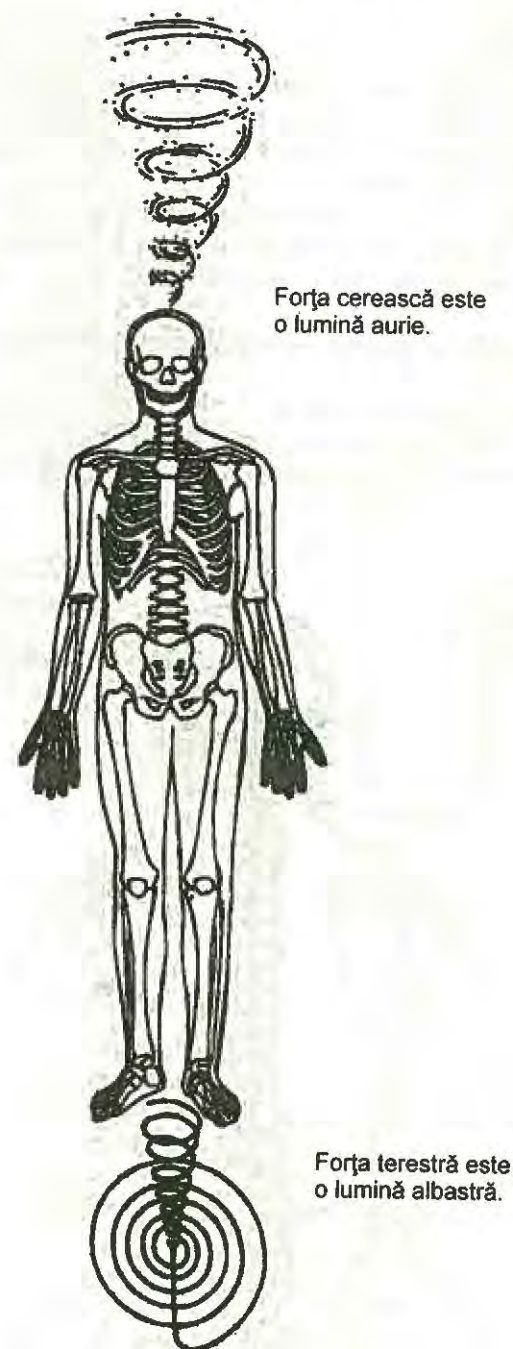


Figura A.16. Atrage forța cerească și cea telurică în schelet pentru a ajuta la spălarea oaselor

☼ Legănarea Viermelui de Mătase

Vei legăna coloana vertebrală imitând mișcările unui vierme de mătase care urcă pe un copac. Fă mișcări delicate, lente. Măduva spinării ar trebui să se miște asemenea unui mic val.

1. Începe surzând măduvei spinării. Încearcă să-ți simți coloana vertebrală. Apoi închide ochii și vizualizează coloana (fig. A.17).
2. Leagăna începând de la baza coloanei urcând treptat spre cap. Unduiește-te de la coccis în sus spre sacrum, a cincea vertebră lombară, a douăsprezecea vertebră toracică și până la craniu. Mișcă-te ca și cum coloana ar crea un val, ca un vierme de mătase (fig. A.18).
3. Inversează sensul valului și unduiește-te treptat în jos, de la cap la coccis (fig. A.19).

Bărbații trebuie să efectueze exercițiul de 3, 6 sau 9 ori; femeile, de 2, 4 sau 6 ori. Odihnește-te și surăde coloanei vertebrale. Simte cum coloana absoarbe și în măduvă și îl radiază în sus spre creier. Simte coloana încălzindu-se și relaxându-se.

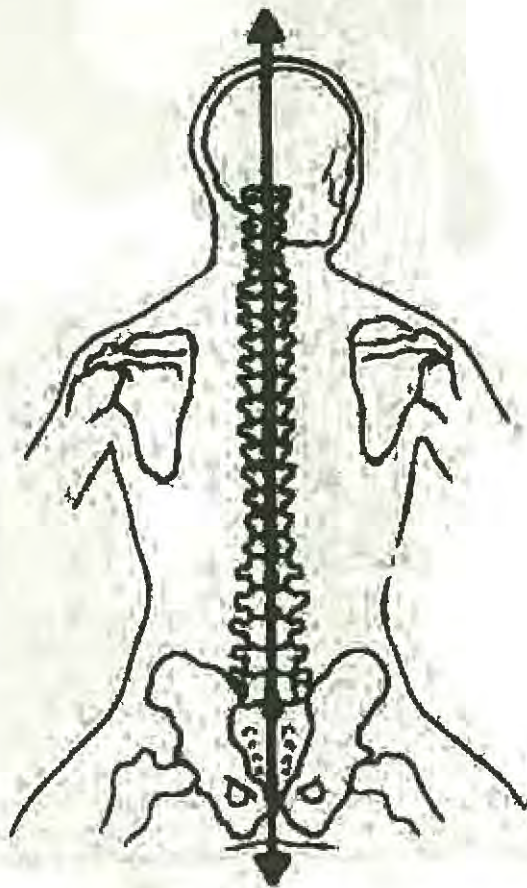


Figura A.17. Surăde coloanei vertebrale începând din extremitatea superioară până jos

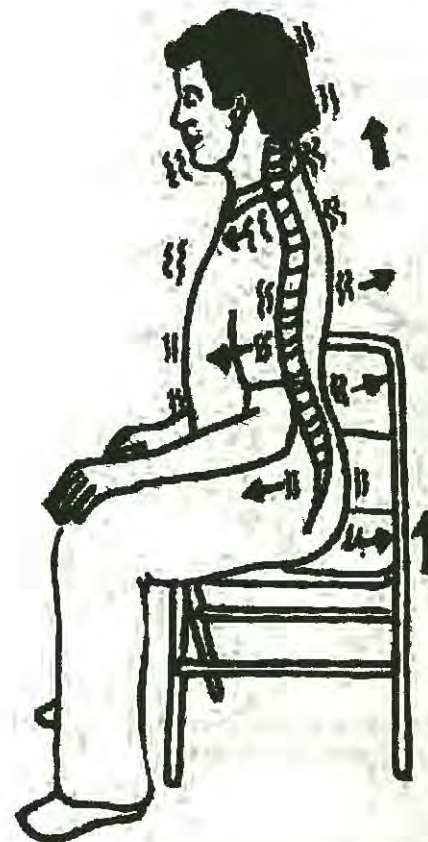


Figura A.18. Mișcă măduva spinării ca pe un val, de la bază până sus, la cap

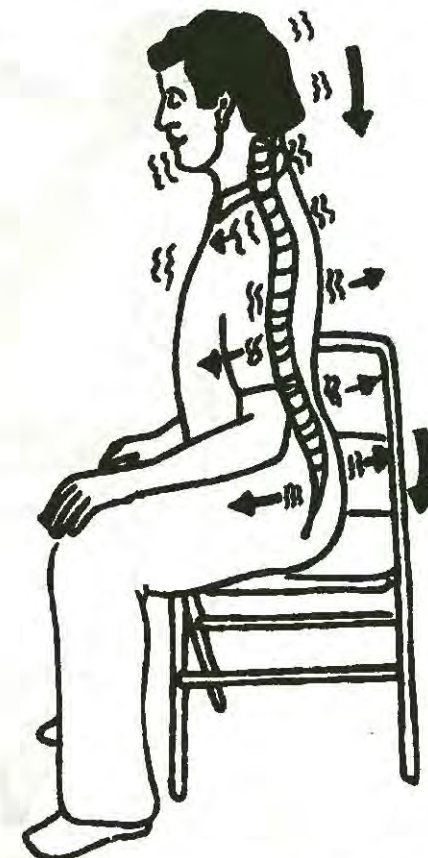


Figura A.19. Inversează direcția, coborând valul de la cap până la sacrum

☼ Legănarea Gâtului Cocorului

Prin această mișcare, coloana imită un val mai mare decât în cazul Legănării Viermelui de Mătase (fig. A.20 și A.21). Este o versiune extinsă a exercițiului Viermele de Mătase. Vei crea o mișcare asemenea unei unde, arcuind lejer partea de mijloc și cea inferioară a coloanei. În timp ce te unduiești, fii atent la Poarta Vieții și la vertebrele lombare L2 și L3. Simte valul pornind de la vertebrele lombare în sus, spre gât (fig. A.22 și A.23).

1. Începe prin a arcui vertebrele lombare L2 și L3 în față, în timp ce întinzi gâtul spre spate.



Figura A.20. Gâtul Cocorului, arcuirea coloanei în față



Figura A.21. Gâtul Cocorului, arcuirea coloanei în afară



Figura A.22. Plexul lombar

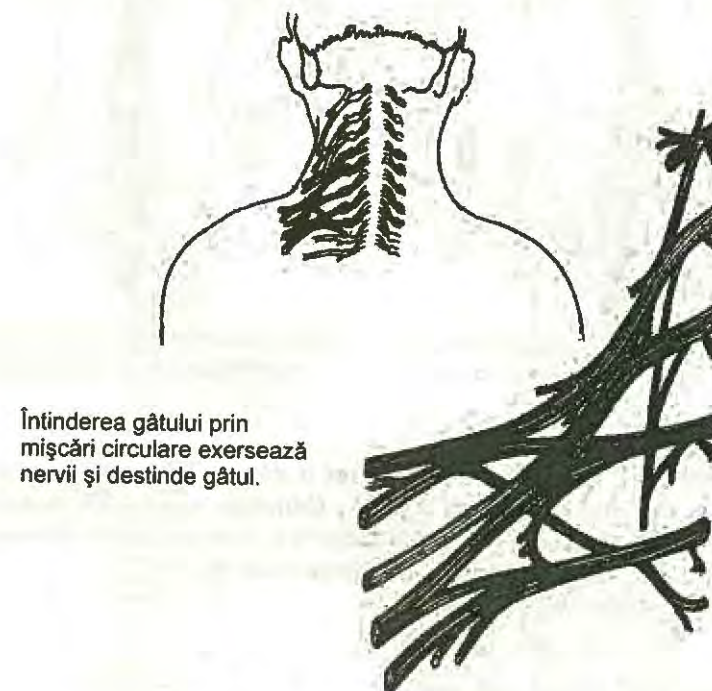


Figura A.23. Plexul brahial

2. Întinde gâtul asemenea unui cocor. Trage bărbia în față, du-o în jos și în piept. Concomitent, împinge în spate zona lombară, creând o mișcare asemănătoare unui val.

3. Odihnește-te și surăde de-a lungul coloanei. Simte coloana și creierul inspirând și din pământ și din univers. Simte coloana încălzindu-se și relaxându-se.
4. Efectuează acest exercițiu de 18-36 de ori.

Scuturarea la stânga și la dreapta

1. Începe să scuturi corpul de la stânga la dreapta, extinzând treptat mișcarea de la baza coloanei (coccis) în sus, la sacrum, vertebrele lombare, vertebrele cervicale și până la cap. Începe să scuturi din fiecare secțiune în parte, după care treci la secțiunea următoare (fig. A.24 și A.25).

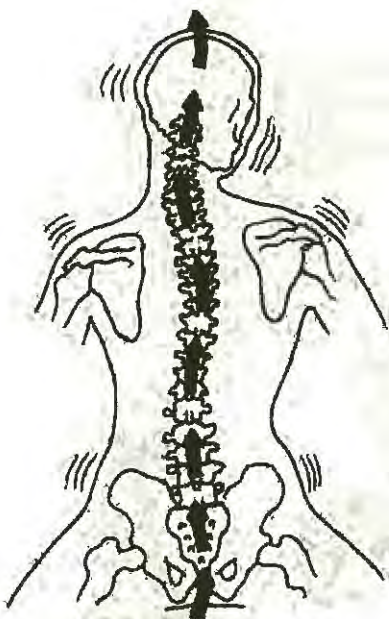


Figura A.24. Scutură de la stânga la dreapta. Începe să scuturi din fiecare vertebră, până sus, la cap

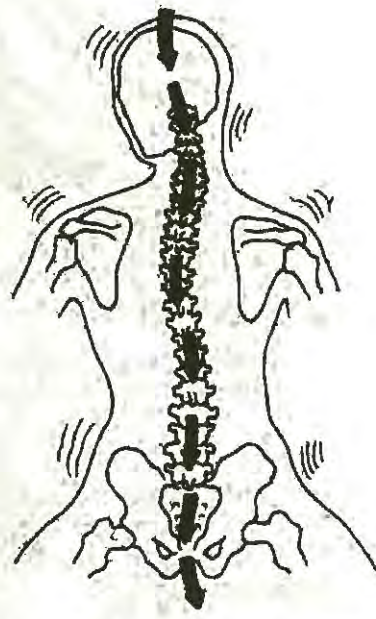


Figura A.25. Inversează direcția scuturatului, începând de la cap până jos, la bază

2. Pornind din creștet, vibrația trebuie să meargă la stânga și la dreapta în jos prin fiecare secțiune, una câte una, până ajungi la coccis. Odihnește-te și surăde de-a lungul întregii coloane vertebrale. Simte-o că se încălzește și se destinde. Simte coloana absorbând și în măduvă și în creier, pentru a crește forța vitală din oase.
3. Efectuează acest exercițiu de 18-36 de ori.

Mișcările circulare sau răsucirile

Începând de la coccis, fă mișcări circulare delicate și lente pentru a balansa corpul de la stânga la dreapta. Începe răsucirea ducând un umăr în față și trăgându-l pe celălalt în spate, alternând aceste mișcări în timp ce miști trunchiul. Începe să faci mișcări circulare

sau să te răsucești treptat spre fiecare secțiune a coloanei, una câte una, în sus, până ajungi la cap. Apoi efectuează mișcările în sens invers, în jos, până la coccis. Efectuează acest exercițiu de 18-36 de ori (fig. A.26-A.29).

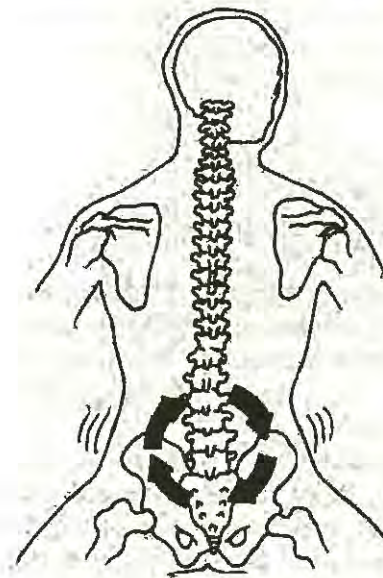


Figura A.26. Mișcările circulare - rotește coloana în partea inferioară

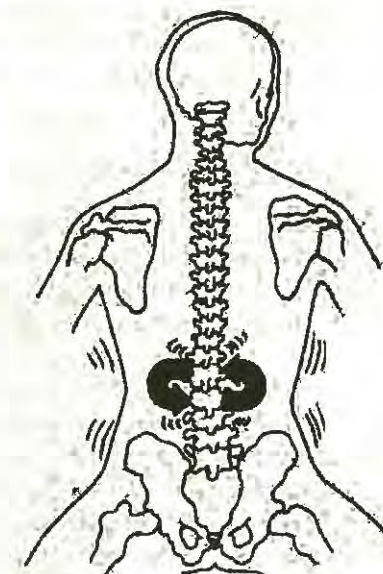


Figura A.27. Mișcările circulare - rotește coloana în zona lombară

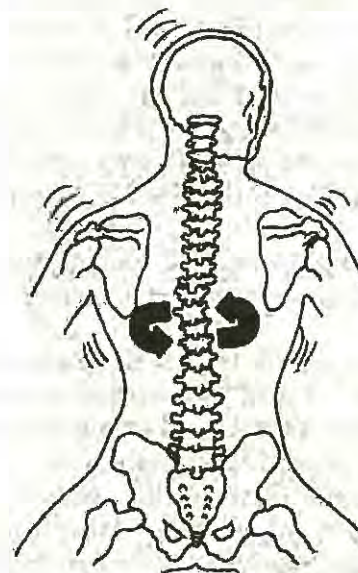


Figura A.28. Mișcările circulare în zona T11

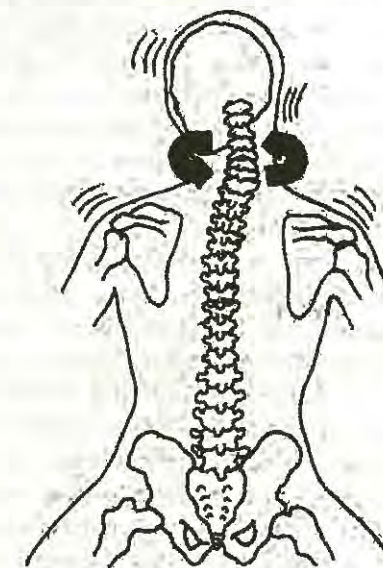


Figura A.29. Mișcările circulare în zona C7 și a gâtului



Mișcările circulare combinate

Combină toate tipurile de mișcări circulare într-o mișcare continuă. Poți accentua sau interschimba anumite mișcări. Fiecare mișcare trebuie să le conțină pe toate celelalte până la un anumit punct. Balansează la stânga și la dreapta, în față și în spate și efectuează concomitent Gâtul Cocorului și mișcările circulare. Lasă corpul să decidă ce mișcări vrea să accentueze. Fiecare persoană are un tipar original distinct.



Legănarea organelor și glandelor

Măduva spinării are nervi care se ramifică în toate organele, glandele și oasele (fig. A.30). Încearcă să simți aceste legături când surâzi organelor.

1. Începe cu mișcările circulare combinate de la coccis și sacrum. Conștientizează-ți organele sexuale, vezica urinară, intestinul gros și membrele inferioare. Surâde organelor sexuale și intestinului gros în timp ce le legeni. Vizualizează nervii care pleacă de la coccis la sacrum și până la aceste organe. De asemenea, poți contracta ușor mușchii din jurul anusului, perineului și abdomenului inferior.
2. Continuă mișcarea de legănare în sus spre regiunea lombară inferioară (de la L5 la L1). Conștientizează-ți intestinul subțire, rinichii, vezica urinară și organele sexuale. Privește aceste organe în cartea de anatomie, închide ochii și începe să le surâzi. Simte legătura dintre ele și coloana vertebrală. Continuă să le legeni și contractă delicat mușchii abdominali pentru a masa organele, pentru a elimina toxinele și pentru a crea mai mult spațiu pentru forța vitală.
3. Când te simți încălzit și confortabil, extinde mișcarea în sus, pe coloană. Continuă să contracti ușor mușchii abdominali. Continuă să legeni organele și conștientizează rinichii în timp ce mișcările ajung la ei. Simte-i cum se conectează la coloană și imaginează-ți că se ramifică din coloană. Contractă ușor abdomenul spre rinichi.
4. Continuă să duci mișcarea în sus, în zona toracică (de la T2 la T5). Conștientizează ficatul, vezica biliară, splina, pancreasul, stomacul, intestinul subțire și vasele sangvine abdominale. Simte legătura cu șira spinării. Încearcă să vezi și să simți organele în timp ce le legeni, le rotești, le răsucești și le comprimi. Concentrează-te asupra fiecărui organ în parte.
5. Du mișcările la vertebrele toracice T4-T1. Conștientizează plămânii, inima și timusul. Simte-le legătura cu coloana. Răsucește-le, leagă-le și comprimă-le separat, apoi împreună, într-o singură mișcare continuă.
6. Du mișcările de balansare în sus, la vertebrele cervicale (de la C7 la C1). Simte gâtul cum se destinde în timp ce qi-ul curge spre mâini. La acest nivel, coloana se conectează cu glandele tiroidă și paratiroidă și cu gâtul. Concentrează-te asupra acestei legături. Surâde-le mereu acestor zone când duci mișcările de legănare la ele.
7. Continuă legănarea în cap, unde creierul găzduiește numeroase glande. Surâde-le acestor glande pe măsură ce înaintezi în zonă (fig. A.31). Este important să-ți antrenezi simțurile interne pentru a vedea și pentru a simți organele, glandele și conexiunile lor cu coloana vertebrală prin intermediul sistemului nervos.
8. Inversează direcțiile legănând descendent până ajungi la coccis. Efectuează de 3-6 ori.

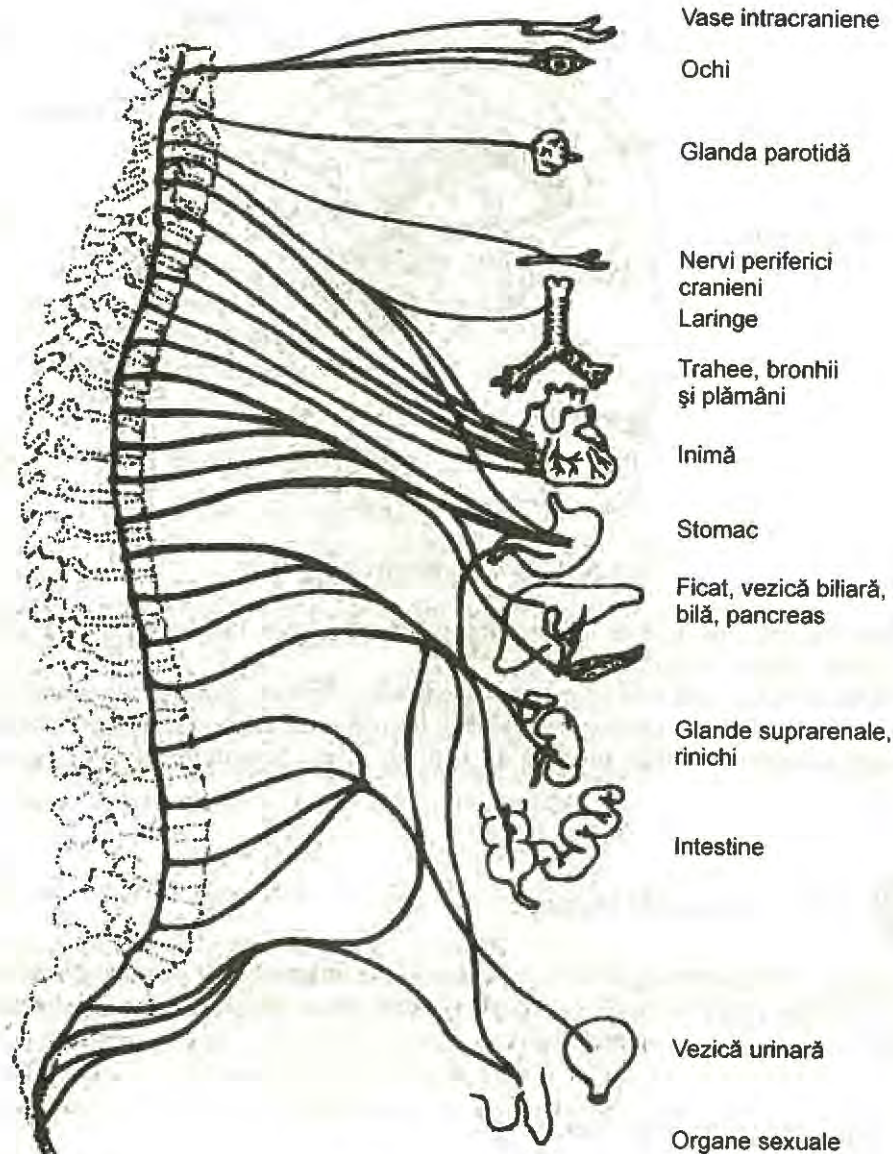


Figura A.30. Legănarea organelor și glandelor

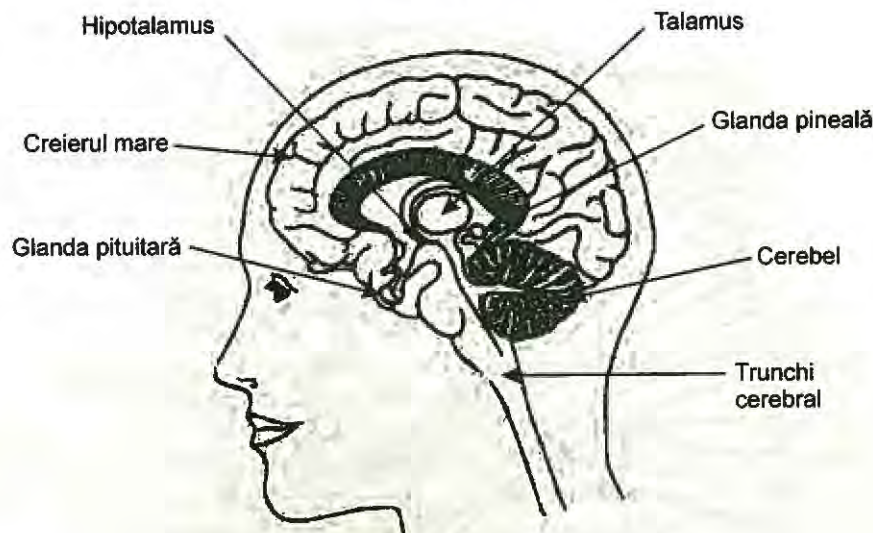


Figura A.31. Surăde creierului și glandelor

9. Combină toate mișcările de legănare într-o singură mișcare continuă, urcând și coborând pe coloana vertebrală.
10. Odihnește-te și surăde de-a lungul întregii coloane vertebrale. Simte-o cum se încălzește și se relaxează. Simte coloana absorbind qi în creier și în măduvă pentru a crește forța vitală a oaselor. Bărbații practică de 3, 6 sau 9 ori; femeile practică de 2, 4 sau 6 ori.



Exerciții avansate (opțional)

La început, unele persoane nu simt că în interior se întâmplă ceva deosebit când învață aceste exerciții, însă prin exersare continuă vor dezvolta în cele din urmă o conștientizare internă a organelor și a sistemului nervos.



Legănarea externă și internă

Este o prelungire a exercițiului legănării cu mișcări combinate. Simte confortul intern și căldura ce înconjoară organele și glandele și se răspândește la toate celulele din corp. Simte această căldură extinzându-se la membre, la degetele de la mâini și de la picioare, apoi radiind prin piele pe măsură ce te armonizezi cu universul exterior. Simte căldura absorbită înapoi din universul exterior prin piele, membre și măduva spinării, întorcându-se la organe.



Legănarea membrelor pentru intensificarea procesului

Mișcarea membrelor în timp îți legeni coloana te ajută să simți și să absorbi qi extern în corp.



Legănarea Viermelui de Mătase și a membrelor

Lasă brațele pe lângă corp și ține genunchii ușor îndoiti. Începe să legeni măduva spinării asemenea unui val și ridică simultan mâinile în sus și în jos, ca pentru a face un val, coordonându-le cu mișcarea coloanei. Leagă și spatele înainte și înapoi concomitent cu măduva spinării, mâinile și genunchii.



Legănarea membrelor la stânga și la dreapta

Continuă exercițiul anterior, dar schimbă mișcările, legănând corpul de la stânga la dreapta. Simultan, mișcă brațele la stânga și la dreapta, coordonându-le cu mișcările măduvei spinării. Este important ca, în timp ce răsucești corpul la stânga și la dreapta, să legeni și picioarele înainte și înapoi. Simte greutatea corpului trecând de pe călcâie pe partea anterioară a tălpii pe măsură ce îți muți alternativ centrul de greutate de pe una pe alta, în același timp cu răsucirea corpului la stânga și la dreapta. Astfel activezi energia pământului, ridicând-o de-a lungul coloanei vertebrale.

Odihnește-te și surăde de-a lungul întregii coloane vertebrale și membrelor. Simte-le cum se încălzesc și se relaxează. Simte coloana și membrele cum absorb qi în creier și în măduva osoasă, pentru a crește forța vitală din oase.



Mișcările circulare cu membrele

Continuă exercițiul anterior, dar începe să modifice mișcările, rotindu-te în timp ce legeni coloana. Rotește-te în timp ce te balansezi de la stânga la dreapta și simultan du mâinile în fața corpului, legănându-le de la dreapta la stânga. De asemenea, lasă picioarele să facă mișcări circulare în sensul acelor de ceasornic și în sens contrar, odată cu mișcarea măduvei spinării, mâinilor și genunchilor. Unele persoane pot ameți. În acest caz, schimbă direcția o vreme sau stai nemișcat până dispăre amețeala. Dacă nu te simți bine, nu practica prea mult.



Combinarea mișcărilor în timp ce absorbi forță cosmică

Acest exercițiu include mișcarea membrelor și masarea internă a organelor și a glandelor.

Exersează utilizând mișcări circulare combinate pentru a relaxa corpul în timp ce surăzi organelor interne și glandelor. Surăde glandelor din creier, coboară spre față, spre gât, apoi continuă în jos, la paratiroidă, tiroidă, timus, suprarenale, inimă, plămâni, ficat, pancreas, splină, stomac, intestinul subțire și intestinul gros și organele sexuale (fig. A.32, p. 422). Întinde membrele, relaxează punctul dintre sprâncene și perineul și contractă ușor organele sexuale și anusul. Simte cum energia cosmică este absorbită în piele, coloană, punctul dintre sprâncene, perineu și tălpi.

Continuă procesul de absorbție alternând totodată legănarea și relaxarea corpului. Așa vei armoniza energiile interioare și exterioare. Gândește-te la stările alternative ale activității și repausului ca la condiții de yin și yang. Odihnește-te și surâde membrelor și de-a lungul coloanei. Simte-le cum se încălzesc și se destind. Simte coloana și membrele cum absorb qi în creier și în măduva osoasă pentru a crește forța vitală din oase. Efectuează de 18-36 de ori.

Încheie în poziție șezând. Împreunează palmele și du capetele degetelor mari la centrul inimii, situat la 2 cm mai sus de baza sternului. Astfel activezi energia inimii. Menține poziția și efectuează Surâsul Interior (fig. A.33, p. 423).

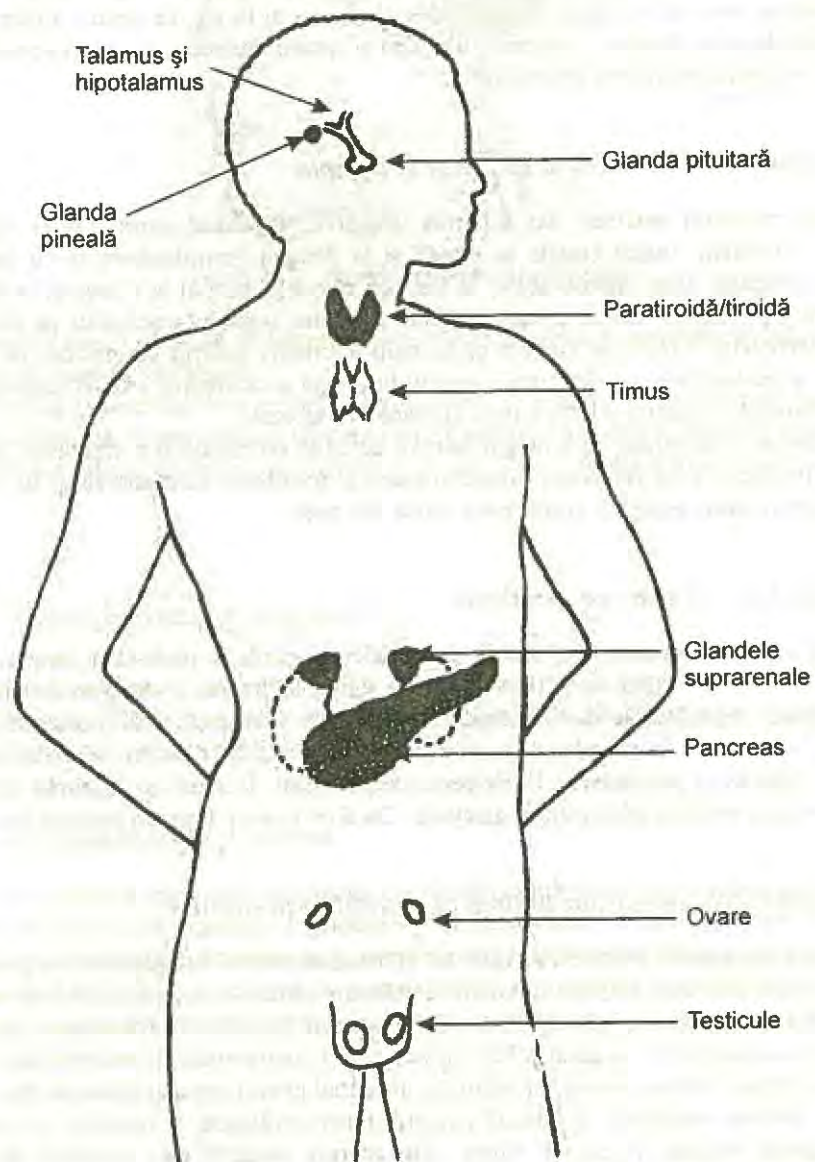


Figura A.32. Leagă glandele și surâde-le



Figura A.33. Leagă organele și surâde-le. Încheie în poziția șezând și efectuează Surâsul Interior



Bibliografie

- Becker, Robert, *The Body Electric*, William Morrow, New York, 1985.
- Binfield, Harriet și Efreim Korngold, *Between Heaven and Earth*, Ballantine Books, New York, 1991.
- Bohm, David, *The Implicate Order*, Routledge & Kegan Paul, Londra, 1981.
- Brennan, Barbara Ann, *Hands of Light*, Bantam Books, New York, 1987.
- Chang, Jolan, *The Tao of Love and Sex*, E.P. Dutton, New York, 1977.
- Chang, Jolan, *The Tao of the Loving Couple*, E.P. Dutton, New York, 1983.
- Chia, Mantak, *Awaken Healing Energy Through the Tao*, Aurora Press, New York, 1983.
- Chia, Mantak, *Bone Marrow Nei Kung*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2006.
- Chia, Mantak, *Chi Nei Tsang : Internal Organs Chi Massage*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2007.
- Chia, Mantak, *Chi Self-Massage : The Taoist Way of Rejuvenation*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2006.
- Chia, Mantak, *Fusion of the Five Elements*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2007.
- Chia, Mantak, *Healing Love Through the Tao : Cultivating Female Sexual Energy*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2005.
- Chia, Mantak, *Iron Shirt Chi Kung*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2006.
- Chia, Mantak, *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*, Healing Tao Books, Huntington, New York, 1985.
- Chia, Mantak și Michael Winn, *Taoist Secrets of Love : Cultivating Male Sexual Energy*, Aurora Press, Santa Fe, N.M., 1984.
- Cleary, Thomas (ed. și trad.), *The Book of Balance and Harmony*, North Point Press, San Francisco, 1989.
- Cleary, Thomas (ed. și trad.), *Immortal Sisters*, Shambhala, Boston, 1989.
- Cleary, Thomas (ed. și trad.), *Vitality Energy, Spirit : A Taoist Sourcebook*, Shambhala, Boston, 1991.
- Cleary Thomas (trad.), *The Inner Teachings of Taoism*, de Chang Po-tuan, Shambhala, Boston, 1986.
- Cleary Thomas (trad.), *The Taoist I Ching*, Shambhala, Boston, 1986.
- Eisenberg, David, *Encounters with Qi*, Viking Penguin, New York, 1987.
- Fung, Yu-lan, *The Spirit of Chinese Philosophy*, Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Londra, 1947.
- Ho, Kwok Man și Joanne O'Brien (eds. și trad.), *The Eight Immortals of Taoism*, Penguin/Meridian, New York, 1990.
- Isishara, A. și H.S. Levy, *The Tao of Sex*, Harper & Row, New York, 1968.
- Kohn, Livia (ed.), *Taoist Meditation și Longevity Exercises*, Center for Chinese Studies, University of Michigan, Ann Arbor, Mich., 1989.
- Lao Tzu, *Tao Te Ching*, trad. în limba engleză de Gia-fu Feng și Jane English, Random House/Vintage, New York, 1972.
- Liberman, Jacob, *Light : Medicine of the Future*, Bear & Co., Rochester, Vt., 1991.

- Maciocia, Giovanni, *The Foundations of Chinese Medicine*, Churchill Livingstone, New York, 1989.
- Maspero, Henri, *Taoism and Chinese Religion*, University of Massachusetts Press, Amherst, 1981.
- Ni, Hua-ching, *Tao : The Subtle Universal Law and the Integral Way of Life*, Shrine of the Eternal Breath of Tao, College of Tao and Traditional Chinese Healing, Los Angeles, 1979.
- Ni, Hua-ching, *The Book of Changes and the Unchanging Truth*, Shrine of the Eternal Breath of Tao, College of Tao and Traditional Chinese Healing, Los Angeles, 1983.
- Painter, John, *The Basic Premise : A Taoist Perspective of Existence*, Paper Lantern Publishing, Arlington, Texas, 1982.
- Porkert, Manfred, *The Theoretical Foundations of Chinese Medicine*, MIT Press, Cambridge, Mass., 1974.
- Reuben, David, *Everything You Always Wanted to Know About Sex (But Were Afraid to Ask)*, Bantam, New York, 1971.
- Saso, Michael R., *Taoism and the Rite of Cosmic Renewal*, Washington State University Press, Pullman, 1989.
- Welch, Holmes și Anna Seidel (coord.), *Facets of Taoism : Essays in Chinese Religion*, Yale University Press, New Haven și Londra, 1979.



Sistemul și centrul de instruire Tao Universal

Sistemul Tao Universal

Scopul ultim al practicii taoiste este transcenderea limitelor fizice prin dezvoltarea sufletului și spiritului omului. Acesta este și principiul călăuzitor în Tao Universal, un sistem practic de autodezvoltare care permite indivizilor să-și desăvârșească evoluția armonioasă a corpului fizic, a celui mental și a celui spiritual. Printr-o serie de exerciții chineze antice de meditație și ale energiei interne, practicantul învață cum să-și sporească energia fizică, să elibereze tensiunea, să-și amelioreze sănătatea, să practice autoapărarea și să dobândească abilitatea de a se vindeca pe sine sau pe alții. În timp ce își pune o bază solidă pentru sănătate și bunăstare în corpul fizic, practicantul creează totodată baza pentru dezvoltarea propriului potențial spiritual, învățând să utilizeze energiile naturale ale Soarelui, Lunii, Pământului, stelelor și ale altor forțe din mediu.

Practicile Tao Universal derivă din tehnici antice înrădăcinate în procesele naturii. Au fost colectate și integrate într-un sistem coerent și accesibil pentru bunăstare ce lucrează direct cu forța vieții, sau qi-ul, care circulă prin sistemul de meridiane al corpului.

Maestrul Chia a petrecut ani la rând elaborând și perfecționând tehnici de predare a acestor practici tradiționale pentru studenți din toată lumea prin intermediul cursurilor, atelierelor, instrucției private și al ședințelor de vindecare, dar și al cărților, înregistrărilor video și audio. Mai multe informații se găsesc la www.universal-tao.com.

Centrul de instruire Tao Universal

Grădina și Centrul de instruire Tao din nordul Thailandeii sunt casa maestrului Chia și sediul global al activităților Tao Universal. Acest centru integrat pentru bunăstare, sănătate holistică și instruire se întinde pe 32 de hectare înconjurată de frumoasele dealuri de la poalele munților Himalaya, în apropierea fortăreței istorice Chiang Mai. Peisajul liniștit include grădini cu flori și plante medicinale ideale pentru meditații, pavilioane în aer liber pentru a practica qi gong și un centru pentru sănătate și fitness.

Centrul oferă cursuri pe toată durata anului și sejururi vara și iarna. Poate găzdui două sute de practicanți și sunt disponibile oferte de grup. Pentru informații despre cursurile din toată lumea, cărți, produse și alte resurse, vezi datele de mai jos.

Resurse

Universal Healing Tao Center

274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220 Thailanda

Tel : (66)(53) 495-596 ; Fax : (66)(53) 495-852

E-mail : universaltao@universal-tao.com

Website : www.universal-tao.com

Pentru informații despre sejururi și despre centrul pentru sănătate :

Tao Garden Health Spa & Resort

E-mail : info@tao-garden.com, taogarden@hotmail.com

Web : www.tao-garden.com



Index

Numerele de pagină în *italice* fac trimitere la ilustrații.

- abundență 69
- activarea Porții Vieții 127-132, *131-132*
- activarea qi-ului cosmic 276, 277
- adevăr 22
- adevăr suprem 22
- aerisire 230-231, *230*
- afecțiuni respiratorii 386
- al treilea ochi 37, 97-98, *97-98*
- alchimie externă 29, 34-35
- alchimie internă 58-61
 - obiectivul 43-44
 - și emoțiile 58-61, *58-60*
 - și stelele 32-35
 - și *wu-qi* 30-32
- amețeală 388
- Angier, Natalie 281
- animale 37-38
- antrenarea puterii ochiului 397
- apă 257
- astrm 386
- astrologie 34-35, *353*
- atac cerebral 386-387, *387*
- atingerea punctelor 109, *109*
- aură 188-189, *189*, 208-209
- autoapărare 222
- autovindecare 54, *54-55*
 - captarea energiei bolnave 396
 - ghidarea qi-ului în locurile care necesită vindecare 396-398
 - spălarea măduvei cu energia Cerului 395
 - spălarea măduvei cu energie cosmică 395
 - spălarea măduvei cu energia Pământului 395
 - ținerea respirației, efectuarea unei spirale de energie, înghițirea salivei 396
- bărbați 150, 291-293
- bărbie 121
- bătrânețe 278
- Becker, Robert 45
- Benson, Herbert 45
- bioritmuri 353
- blocaje 354
- boală 303-304
- Bohm, David 240
- Brennan, Barbara Ann 240
- C7. Vezi ta-chui*
- Canalul-Centură 160
- Canalul Concepției 55-56, 138-139, *140*, 332-334, 370
- Canalul Conducător 55-56, 137-138, *140*, 312-323, 332
- captarea energiei bolnave 396
- Cartea Facerii 43-44
- Carul-Mare 157, 316
- cazan 142, *143*
- căderea părului 389-390
- Călătorie spre apus* 181
- „căsătoria” cu lumina 26-27
- câmpul elixirului 142
- Câmpul Pilulelor. *Vezi dan-tien-ul inferior*
- Ceainicul ornamentat* 215
- Cei Trei Puri 36, 41, 238, 238-240, 301, 312
- Cele Trei Comori 240
- cele trei forțe 35-41
- celibat 115, 362, 370
- Cer 70, 301
- cerul-gurii 174, 175
- chang-qiang. Vezi coccis*
- chao-hai* 192
- Ching Fei Yi Hua Pien 368
- Chung-kung. Vezi plexul solar*
- cinci elemente 312
- cinci faze 33-34
- coccis 155-159, *156-158*
- coloană vertebrală 119-120, *120*

compasiune 65-66, 65, 71, 72
 comprimare scrotală 282
 comprimare vaginală 282
 comprimarea sferei de qi într-un punct de qi 125, 125
 concepție 47, 47
 conectarea Câmpurilor Elixirului Median și Inferior 275
 conectarea la energia Pământului-mamă 276, 330
 congestia organelor 367-368
 conservare 23-24, 218, 281-282
 constelații 308-309
 constipație 375-378
 consum de alcool 377-378
 consum de carne 364
 consum excesiv de alimente 391, 391
 contractarea și relaxarea pentru a concentra qi-ul înăuntru și a-l emite în exterior prin pulsații 105-108, 106-108
 corp energetic 25-26, 181-182, 264
 corp fizic 23-25, 306
 corp spiritual 26-27
Cosmic Fusion 286
 Cousins, Norman 258
 crearea conștiinței corporale 96-101, 96-101
 creier 142, 369-370
 creierul mic 166-167, 166
 culori 212
 Cultivarea Dublă 284-288, 285

da-dun 192, 192

da-jou-tien. *Vezi* Orbita Microcosmică
dan-tien-ul inferior 36-37, 95, 129-132, 142, 146-147, 198, 200, 207, 221, 223, 240, 274, 288, 308, 324-325, 329, 333, 337, 386

dan-tien-ul median 37, 142, 240, 246, 271-272, 288

dan-tien-ul superior 37, 142

degetele de la mâini 339-343

depresie 394

deschiderea creștetului capului în Orbita Microcosmică 313-321

deschiderea inimii

concepția taoistă despre spirit 256-257

și emoțiile 256-258, 261

și Orbita Microcosmică 266-277, 268-270, 272-277

și Surâsul Interior 259

deschiderea și mărirea celui de-al treilea ochi 97-98, 97-98

destinderea intestinelor prin mișcări spiralate 126-127, 127

detoxifiere 368-369

dezechilibru 388

diabet 391

diaree 368

digestie 391

dirijarea forței Pământului 229

Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice 283

Doi Dragoni 178

domolirea căldurii inimii 227-228, 227-228

Dragostea Vindecătoare 23

droguri 162

durere 374

durere de cap 380-382, 381-382

egalitate 66, 67

Eisenberg, David 45

ejaculare 49

elixir 178-180, 179

Elixirul Exterior 265

Elixirul Interior 265

emoții 218, 256

și qi-ul 57-59, 57-59

vindecarea 393-394

vezi și deschiderea inimii

emoții negative 63-65, 64

debarasarea de gunoii emoțional 73-74

după practică 365-366

intensifică forța vitală 78-79, 79

reciclarea 75-78, 75-78

și masajul ombilical 144-145, 145

și virtuțile 258

endorfine 45

energia Pământului

antrenamentul împământării 216-222, 219-220

cum funcționează împământarea 213-214

direcționarea energiei bolnave în Pământ 229-233, 230-232

dirijarea forței Pământului 229

domolirea căldurii inimii 227-228, 228

efectele secundare ale practicii fără împământare 214-216, 215-216

forța Pământului-mamă 224-227, 224-227

pregătirile pentru 223

rezumatul 234

și Orbita Microcosmică 222-229, 223-228

tonifierea yin-ului rinichilor 227-228, 228

energie orgonică 45

energie sexuală 24, 51, 77-78, 278-279, 326

abundența 279

comprimarea ovariană/vaginală 282

comprimarea scrotală 282

conservarea 53, 53

Cultivarea Dublă 284-287

Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice 283-284
 Dragostea Vindecătoare 280, 280-284, 283-284

Exercițiul Oului 282-283

în timpul practicii 362-363

masajul energiei sexuale 287-288

problemele bărbaților 391-392, 392

puterea 286, 288

respirația osoasă 288

respirația ovariană 282

respirația testiculară 282

și celibatul 362

și forma fizică bună 287

și *nei-gong*-ul pentru măduva oaselor 287-288

și Orbita Microcosmică 288-297, 290-294, 296-297

și qi-ul original 49-50

energii negative 218

excitare 384

Exercițiul Oului 282-283, 283, 390

extinderea și pulsarea qi-ului 126

față 397

fazele energiei 33

febră 374

femei 130, 149, 151, 184, 278, 282-283 288-289, 294, 328

fibre 377

ficat 34, 43, 87, 94, 188, 232, 257, 270, 302-303, 331, 341, 363, 367, 375, 393, 396-397, 417-418

Ficat 1. *Vezi* *da-dun*

foc 33, 364

forța sinelui superior. *Vezi* forță cosmică

forța terestră 34, 36

și oamenii 37-38, 38

forța universului 35

conectarea la 299

și oamenii 37-38, 38

vezi și qi ceresc

forță cosmică

explicații despre 235-244, 237-239, 241-242, 244

în meditație 245

meditația Orbita Microcosmică cu energie cosmică 248-249, 248, 250-254

pregătiri pentru 246-248

și Orbita Microcosmică 247-255, 248, 250-254

forțe spirituale 365

frică 355, 393

fumat 377-378

furie 393

Fuziunea celor Cinci Elemente 25-26, 263-265, 263

Gabor, Dennis 240

gât 397

generarea forței 123-124, 124

ghidarea qi-ului în locuri care au nevoie de vindecare 396-398

gia-pe 163-164, 163

glanda pineală 167-168, 168

glanda pituitară 379-380

glande suprarenale 161-163, 161, 378-379, 383, 398

Gura lui Dumnezeu. *Vezi* creierul mic

Hakuin Zenji 215

hara. *Vezi* *dan-tien-ul inferior*

Healing Love Through the Tao 24, 150, 282, 287, 363

He-ding. *Vezi* punctul rotulei

Hill, Napoleon 281

hipertensiune 383

hipnoză 45

hipotalamus 169-172, 170-171

hipotensiune 383

holograme 239-240

hormoni 169-171, 182

hormonul de stimulare foliculară (FSH) 150-151

hsuan-ying. *Vezi* Iazul Ceresc

Huang Di 373

Huang Lien Shan Chin Pien 367

Hui-yin. *Vezi* perineu

i 303-304

Iazul Ceresc 175-180, 175-179

iertare 81-82, 384

iluminarea *kan* și *li*, etapa inițială 26

iluminarea *kan* și *li*, etapa superioară 27

Marele Circuit Ceresc 39-41. *Vezi* și Orbita Microcosmică

iluminarea *kan* și *li*, etapa supremă 27

impotență 391-392, 392

independență spirituală 21-22

infertilitate 391

inimă 24, 34, 94, 302, 364, 369, 397

suprincălzirea 371

și virtuțile 62-63, 62-63

vezi și deschiderea inimii

insomnie 380, 383-386, 384-385

intenție 303

intestine 375-376

intestinul gros 375-376

intestinul subțire 375-376

ioni 243, 245
ischion 118-119
iubire. *Vezi* și deschiderea inimii 66-72, 67-71
iubirea de sine 70-71, 70-71
iubirea dușmanilor 271
Izvorul Clocotitor 190-192, 191-192, 221
Izvorul de Colectare 177

îmbrăcăminte 116-117
împământare. *Vezi* energia Pământului
Încălzirea Cuptorului. *Vezi* și qi originar
încălzirea rinichilor 127-132, 128-132
încălziri qi gong 327
îngrijorare 394
întoarcerea în Pământ a energiei bolnave 229-234, 230-232

Jacobson, Edmund 259
jing 36-37
jing-qi 53. *Vezi* și energie sexuală

kan 27, 309
ki 44
kun 27
kung-suni 192

Lao Zi 42, 238
lărgirea Canalului Concepției 295-298, 296-297
legănare 211
Legănarea Gâtului Cocorului 413-416, 414-415
legănarea la stânga și la dreapta 416, 416
legănarea organelor și a glandelor 418-420, 419-420

Legănarea spinală 409-411, 410-411
Legănarea Viermelui de Mătase 412-413, 412-413
legume 37
lemn 33-34, 257
li 26, 308
Lichidul de Aur 177
Lichidul de Jad 177
lin-chi 192
lumina creației 173-245
lumina în Orbită 336-337
lumină 32-35
Lună 307-308

magnetism animal 44
Mann, John 44
Marea de Qi 143
masaj 287
masaj abdominal 377
măduva oaselor 100
mâini 119

mâini tămăduitoare 240
medicamente 354
medicație 360
meditația Orbita Microcosmică cu energie cosmică 248-249, 248, 250-254
meditație 55-58, 56-57, 61, 393
menstruație 49, 53, 151, 160, 218, 266, 279, 281-282, 362-363
menținerea palmelor în dreptul fiecărui punct 110, 110, 208-210, 209-210
Mesmer, F.A. 44
metal 32, 257
Micul Circuit Ceresc 39-41, 240. *Vezi* și Orbita Microcosmică
minerale 37
ming-men. *Vezi* rinichi
mintre
și qi-ul 102-103, 102
și virtuțile 62-63, 62-63
mișcările circulare 416-418, 417
moarte 21
Morrison, Phillip 30
muntele Kun Lun 168, 315
mușchiul pubococcigian 282

nectar. *Vezi* elixir
nei-gong-ul măduvei oaselor 287
nemurire 30, 299-302
nemurire fizică 22
nervi 159
Niu Huang Chieh Du Pien 367
nutriție 46, 153, 242, 354
nutriție bazată pe cele cinci elemente 25

O Sută de Confluente. *Vezi* punctul din creștetul capului
oameni 37-38, 38
oase 159
ochi 83-84, 121, 389. *Vezi* și spiralare
odihna și acumularea qi-ului în ombilic 124-125, 125
odihnă 326
ombilic 139-145, 140-145
Opt Peșteri Nemuritoare 157
Orbita Macrocosmică 39
blocarea qi-ului 349
exerciții pentru 338-349, 340-345, 347-349
perceperea energiei 349
Orbita Microcosmică 23-24, 30, 37-39, 40, 51, 53-54, 54, 55-56, 58, 66, 70, 82, 95
ca oglindă a universului 240-242, 241
îndrumări pentru practică 324-326
întrebări frecvente despre 358-366

nivelul avansat 334-337
nivelul intermediar 335-337
practica zilnică 353-355
pregătirile pentru 113-123
și Cultivarea Dublă 284-285
și emoțiile 260-261
și energia sexuală 289-296, 290-264, 296
și forța cosmică 246-254, 248, 250-254
și qi-ul ceresc 313-323, 314, 316-322
și virtuțile inimii 266-277, 268-270, 272-275, 277
vezi și energia Pământului; sănătate
Orbita Microcosmică de bază
balansarea 211
controlarea 194
etapele învățării 194-195
Încălzirea Cuptorului 198
în Câmpul Energetic 208-210
modalități alternative de deschidere 206-212, 208-210
pregătirile pentru deschiderea 198-206, 199, 202-205
perspectiva asupra 195-196
Puntea Coțofenei 211-212
respirația cu inspirație scurtă sau lungă 206-208, 208
rezumatul practicilor 327-335
și Trezirea Luminii Vindecătoare 199-206, 199-205
organe
creierul 142, 369-370
ficatul 34, 43, 87, 94, 188, 232, 257, 270, 302-303, 331, 341, 363, 367, 375, 393, 396-397, 417-418
glandele suprarenale 161-163, 162
intestinul gros 375-377
intestinul subțire 375
pancreasul 188, 367, 397-398
plămânii 34, 53, 85, 94, 232-233, 257, 302-303, 364, 367-368
splina 34, 87, 94, 187-188, 367, 397-398
vezi și inimă
organe sexuale 150-152
orgasm 283
Osul Nemuritor 157

Palatul de Cristal 171-173, 172
palatul minții. *Vezi* ombilic
Palatul Ovarian 88, 149-152, 149-151, 291, 328, 360, 390
Palatul Spermal 149-152, 149, 329
palme 340-343, 340-343
pancreas 188, 367, 397-398

paralizie parțială 386-387, 387
Pământ 33, 141, 257
mișcarea 39-41, 39
Pământul-mamă 70, 155, 216-218, 222-231, 233, 240, 246, 249, 254, 267, 276, 283, 295, 313, 325, 330, 335, 337, 339, 341
perceperea centrilor energetici 101
perceperea forței Pământului-mamă 224-227, 224-227
perineu 98-101, 98-101, 152-155, 152-155
Perna de Jad. *Vezi* creierul mic
piept 397
pierderi de energie 23-24
Pilula Nemuririi 29, 29
planete 308
plante 37
plămâni 34, 53, 85, 94, 232-233, 257, 302-303, 364, 367-368
plex solar 142
Poarta Vieții 127-132, 328. *Vezi* și rinichi
Poarta Vieții și a Morții. *Vezi* perineu
Polul Nord 311, 316
poluție 391-393, 392
pompe de qi 221-222
Powers of Ten 30
poziția apei 175, 175
poziția focului 175-176, 175
poziții de somn 384
poziții șezând 117-123, 118-122, 196
pozițiile limbii 37-38, 121, 177-178, 177-178
pozițiile vântului 175, 175
practica celor cinci pulsuri
activarea forței originare 343
activarea Porții Vieții și a Porții Cerului 343
activarea punctului dintre sprâncene 346
activarea qi-ului din palme și din vârful degetelor de la mâini 341-343, 341-343
activarea și conectarea celor cinci pulsuri ale inimii 339-340
aducerea qi-ului în mâini și în palme 340, 340
conectarea Cerului și Pământului 345, 345-346
masarea picioarelor 340-341
utilizarea palmelor pentru a absorbi qi 346-348, 347-348
practică zilnică
sfaturi pentru 356-357
și cele Șase Sunete Vindecătoare 352-353
și Orbita Microcosmică 353-355
și Surâsul Interior 351-352
prana 44
presiune arterială 383
Pribram, Karl 240

problemele gâtului 390
 programul de o sută de zile 326
 Proiecția Cerului. *Vezi* punctul gâtului
 prostată 391-392
 protecție 365
 psihoza *kundalini* 214-215, 361, 370
 pulsația spontană a qi-ului 114
 punctele Iazului Vântului 381, 382
 punctele Orbitei Microcosmice 137-138, 193
 cele două canale majore 137-139
 coccisul 155-159, 156-158
 creierul mic 166-167, 166
 creștetul capului 167-173, 168-172
 dan-tien-ul inferior 146-148, 146-148
 degetul mare de la picior 192
 gâtul 180-182, 180
 gia-pe 163-164, 163
 glanda pituitară 173-174, 174
 glandele suprarenale 161-163, 162
 Iazul Ceresc 175-180, 175-179
 inima 182-186, 182-185
 Izvorul Clocotitor 190, 190
 ombilicul 139-145, 140-145
 Palatul Ovarian 149-152, 149-152
 Palatul Spermal 149-152, 149-151
 partea din spate a genunchilor 190, 190
 perineul 152-155, 152-155
 plexul solar 187-189, 187, 189
 rinichii 159-161, 159-161
 rotula 193, 193
 sacrumul 155-159, 156-158
 ta-chui 164-165, 164-165
 Punctul Apei 122
 punctul degetului mare de la picior 192, 192
 punctul din creștetul capului 167-173, 168-172
 punctul dintre sprâncene 53, 205, 346, 379-380
 Punctul Focului 121-122
 punctul gâtului 180, 180-182
 punctul genunchiului 190
 punctul glandei pituitare 173-174, 174
 punctul inimii 182-186, 182-186
 punctul perineului 220
 punctul plexului solar 187-189, 187, 189
 punctul rotulei 193
 Punctul Vântului 121-122
 Puntea Coțofenei 211
 puterea avansată de spiralare a minții/ochilor
 fără mișcarea fizică a ochilor 105
 puterea de spiralare cu mintea/ochii cu ochii
 închiși 105
 puterea de spiralare cu ochii deschiși 104, 104-105
 puterea minții 59-60, 59-60

qi 35

blocarea qi-ului nedorit 349, 349
 explicațiile despre 42-43, 42-43
 ghidarea în locuri care necesită vindecare
 396-398
 idei importante despre 133
 în alte culturi 44
 puntea între corp și minte 258-259
 qi-ul planetelor 308
 qi-ul soarelui și al lunii 307-308
 qi-ul stelelor și al constelațiilor 308-309
 rezumatul tehnicilor 134-136
 surse de qi extern 35-41
 și autovindecarea 54-55, 55
 și emoțiile 58-60, 58-60
 și meditația 55-58, 56-57
 și puterea minții 59-60, 59-60
 tehnicile de intensificare în timpul meditației
 102-114, 102, 104, 106-113
 tipurile de qi intern 46-48, 47-48
 utilizarea zilnică 132-133
 viziunea occidentală asupra 44-45, 46
vezi și qi originar
 qi ceresc
 aspecte ale *shen*-ului 302-305
 conectarea la forța universală 299-305, 300,
 303, 305
 deschiderea creștetului capului în Orbita Micro-
 cosmică 312-321
 întoarcerea la sursă 309-312
 practicile pentru 312-323, 314, 316-322
 pregătirile pentru 312-313
 stadiile cultivării 311-312
 și *kan* și *li* 309
 și Orbita Microcosmică 308-309
 și tăramurile cerești 305-312, 306
 varietățile 307-309
 vezi și forța universului
 qi-chung. *Vezi* glande suprarenale
 qi cosmic 35, 52-53, 52, 242, 242-244, 244,
 266, 276, 277
 qi dobândit 48
 qi ereditar. *Vezi* qi originar
 qi gong 196
 qi gong-ul Armurii de Fier 23, 25, 218-220, 219,
 287
 qi gong-ul Mișcării Spontane 363
 qi nei tsang 25
 qi originar 39, 41, 46-47, 46-47, 196-198, 238, 242
 ca baterie a corpului 47-50, 48-50
 exercițiile de activare 123-132, 124-132, 197,
 198

metodele de sporire 51-53, 51-53
 și *dan-tien*-ul inferior 146
 qi prenatal 146-147
 R1. *Vezi* Izvorul Clocotitor
 răceala comună 373-374
 răceală 373-374
 răsucire 416-418, 417
 rău de mișcare 388
 reacția „luptă sau fugi” 90
 reciclare 23-24, 75-78, 218
 Regele-Maimuță 181
 regim alimentar 115-116, 326, 354, 364
 Reich, Wilhelm 45
 relaxarea mușchilor perineului 98-101, 98-101
 religie 22, 30-31
 respirația cu inspirații lungi 113-114, 113, 206-
 207, 208
 respirația cu inspirații scurte 206-208, 208
 respirația cu inspirații scurte pentru stimularea
 fluxului de qi 112, 112-113
 respirația în cinci etape 336
 respirația embrionară 376
 respirația osoasă 288
 respirația spinală 399-400, 399-400
 conexiunile cu corpul 400-401, 402
 exersarea respirației spinale 401-408, 403-
 408
 legănarea organelor și a glandelor 418-420,
 419-420
 Legănarea spinală 409-411, 410-411
 Legănarea Viermelui de Mătase 412-413, 412-
 413
 mișcările circulare 416-418, 417
 practicile avansate 420-423, 422-423
 scuturarea la dreapta și la stânga 416, 416
 respirația testiculară 282
 respirația uterină 376
 respirația vaginală 390
 Respirația-muget 123
 respirație
 cu inspirații scurte/lungi 207
 importanța respirației firești 355, 360-361
 inspirarea energiei cosmice 52-53
 reglarea fluxului de qi cu ajutorul III, III
 respirația embrionară 376
 respirația testiculară 282
 și Perna de Jad 166-167
 respirație internă 113-114
 respirație ovariană 282
 Reston, James 45

rezolvarea problemelor
 întrebările frecvente 358-366
 menținerea siguranței 369-371
 și problemele de sănătate 366-369
 rinichi 34, 37, 48-49, 54, 87-88, 94-95, 225,
 226-229, 231-232, 242, 245, 247-249, 257,
 266, 276, 288-292, 308-310, 328-332, 338-
 339, 364, 378, 383, 392, 418
 ruah 44
 sacrum 119, 155-159, 156-158
 salivă 178-180, 179, 358
 Sannella, Lee 370
 sarcină 46
 sare 377
 sănătate 394
 integrarea corpului 372
 prevenirea 373
 problemele comune 373-394
 și autovindecarea 394-398
 sănătate mentală 360
 scuturare 363-364, 385, 385
 senzații 218
 sferă de qi 23
 shan-zhong. *Vezi* punctul inimii
 shen. *Vezi* spirit
 shen originar 304-305
 shenmai 192
 Short, Larry 44
 siguranță 364, 369-371
 simțuri 397
 sindrom premenstrual 390
 sindromul *kundalini* 370
 sistem nervos autonom 385-386
 slăbiciune fizică 379-380
 soare 307-308
 somn 354, 368
 spasm 363-364
 Spălarea măduvei cu energia Cerului 395
 Spălarea măduvei cu energia Pământului 395
 Spălarea măduvei cu energie cosmică 395
 spermă 291-294
 spiralare 103-108, 104, 106-108
 spirit 22, 35, 256, 301-304, 303
 splină 34, 94, 187-188, 303-304, 363, 367, 397-398
 stabilizarea *dan-tien*-ului median 272-273, 273
 stare alfa 360
 Steaua Nordului 308, 311
 stele 34-35
 stern 186, 186
 stocarea forței 126
 stomac 188, 367, 397-398

stres 258-259, 380-382

Su Nu Ching 287

sufletul *hun* 302-303

sufletul *po* 303

suflu primordial 235

suplimente alimentare 354

Surâsul Cosmic Interior 246-248, 267-268, 331

Surâsul Interior 23-24, 37, 58, 65, 76, 77, 81-92, 197, 246-248

practica zilnică 351-352

și energia emoțiilor 260

vezi și Surâsul Cosmic Interior

surmenaj 378-379, 378-379

Șase Sunete Vindecătoare 23-24, 58, 94, 196, 262-263, 262

practica zilnică 352-353

și insomnia 383-384

știință 30-31

T5. *Vezi* *gia-pe*

T11. *Vezi* glande suprarenale

Ta-chui 164-165, 164-165, 221

tai chi qi gong 24, 220-222, 220, 287

talamus 168-171, 170-171

Tao pentru Vindecare, Surâsul Interior 79-93

Tao Universal

abordarea 259

despre 427

obiectivele 21-22

vezi și virtuți

taoism și taoiști 21

unitatea cu 372

viziunea asupra spiritului 256

Taoist Secrets of Love 24, 149, 282

tărâmurii cerești 305-312

tensiune nervoasă 380-382, 381-382

The Body Electric 45

The Relaxation Response 45

The Taoist Soul Body 286

Think and Grow Rich 281

tien-tu. *Vezi* punctul gâtului

timus 182-183, 186, 404

tinitus 388, 388

tiroidă 182

tonifierea yin-ului rinichilor 227-228

transformare 218, 281-282

traumă 365-366

trei corpuri 22-23

corpul energetic 25-26

corpul fizic 23-25

corpul spiritual 26-27

trei forțe 35-41, 36

Trezirea Luminii Vindecătoare 199-206

alopecie 389-390

Triplul Arzător 94

tristețe 394

ținerea respirației, efectuarea unei spirale, înghițirea salivei 395-396

umeri 120

unde beta 360

unirea sexuală cu sine 26-27, 286

univers 30-31, 236, 238-242, 238-239, 241

urechi 388, 388

vampirism energetic 66

Van Voorhees, Wayne A. 281

vegetarianism 364

ventilație 231-233, 231-232

Vezică Urinară 40. *Vezi* punctul genunchiului

viermi 281

virtuți 24, 256-258, 257

ca temelie pentru stări emoționale superioare 66

deschiderea minții și a inimii 62-63, 62-63

înțelegerea 63-65, 64-65

și compasiunea 65-66, 65

și egalitatea 66-67, 67

și qi gong-ul 72-73, 72-73

vezi și iubire; emoții negative

vise 181

vizualizare 212

voință 303

vorbire 182

wei-lu. *Vezi* sacrum

wu-qi 30-32, 36, 43, 47, 60, 62, 159, 235-236,

300, 312, 321-322

yang 27, 32-33, 55, 138, 264, 285, 306, 319

yi 44

yin 26, 32-33, 36, 42, 47, 55, 60, 98, 106, 138,

143, 150, 152, 155-156, 159-160, 166, 173,

175, 184, 191, 205, 227, 229, 236, 264,

285, 312, 321, 334

yin și yang primordial 312

ying-tang. *Vezi* punctul glandei pituitare

zhi 302, 304

Zhuang Zu 42



au apărut:

Viorel Olivian Pașcanu – *Medicină naturistă preventivă*

Viorel Olivian Pașcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*

Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiționale chineze*

Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*

Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*

Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele și legumele, izvor de sănătate*

Viorel Olivian Pașcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet și plante*

H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie și caracteristici comparate*

Viktor F. Vostokov – *Rețete tibetane de frumusețe*

Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri și vinuri medicinale*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*

Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John

Merryman – *Măinile tale te pot vindeca*

Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradițională chineză. Tehnici de prevenire și tratament*

Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de inițiere în terapii energetice*

David F. Vennells – *Inițiere în reflexologie*

Penelope Quest – *Reiki pentru o viață. Inițiere în Reiki. Ghid practic*

Maurizio Omodei Zorini – *Masajul indian. Ghid practic*

Joan Cosway-Hayer – *Reflexologia pentru toți. Manual ilustrat*

Daniel Reid – *Qi gong. Manual de inițiere*

Clara Bianca Erede – *Reflexologia plantară pentru sănătatea întregului corp. Masajul zonal al piciorului*

Risvan Vlad Rusu – *Inițiere în Reiki*

Penelope Quest – *Autovindecarea prin Reiki. Armonie, echilibru și sănătate pentru trupul și mintea ta*

Henry B. Lin – *Secretele medicinei chineze. Sănătate de la A la Z*

Daniel Reid – *Tao pentru sănătate, sex și longevitate. O abordare practică a Căii străvechi*

Laxmi Paula Horan – *Reiki prin 100+ întrebări și răspunsuri*

Isabelle Lauding – *Shiatsu – Calea echilibrului. Masaj pentru prevenirea îmbolnăvirii și întreținerea*

sănătății

Violeta Biro – *Automasajul, hidroterapia și zooterapia. Terapii alternative*

Michel Deydier-Bastide – *Manual de masaj tradițional chinez*

Anne Lavédrine – *Ceaiurile. 70 de plante pentru sănătatea și frumusețea ta*

Lihua Wang – *Medicina chineză. Peste 1.000 de remedii la îndemâna ta*

Jude C. Todd – *Remedii naturiste pentru sănătate și frumusețe*

Mildred Carter, Tammy Weber – *Reflexologie palmară. Cheia sănătății perfecte*

Donna Eden – *Medicina energetică. Metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate și*

vitalitate

Donna Eden, David Feinstein – *Medicina energetică pentru femei*

Constantin Pârvu, Titiana Luncașu, Niculai Piscan, Luminița Gabriela Pîrvu, Petre Simion –

Secretul frumuseții. Tratamente cosmetice naturiste

Ion Chiruță, Alina Ionela Chiruță, Elena Diana Chiruță – *Terapia reflexologică aplicată în*

patologia femeii în toate etapele vieții

Daniel Reid – *Ghid complet de medicină chineză. De la un regim de viață sănătos la prevenirea și*

tratarea bolilor

Donna Eden în colaborare cu Dondi Dahlin – *Mic ghid de medicină energetică*
Ursula Stănescu (editor), Monica Hăncianu, Oana Cioancă, Anca Clara Aprotosoae, Anca Miron –
Plante medicinale de la A la Z
Ion Chiruță, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje și remedii
naturiste*
Speranța Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa*
(ediția a XVI-a, revăzută și adăugită)
Daniel Reid – *Tao pentru detoxifiere. Metode naturale pentru a-ți purifica organismul*
Daniel Reid – *Ghid de qi gong. Exerciții de bază pentru practica zilnică*
Mantak Chia – *Tao. Lumina care vindecă. Practici fundamentale pentru activarea
energiei qi*

www.polirom.ro

Redactor : Ramona Lupu
Coperta : Carmen Parii
Tehnoredactor : Irina Lăcătușu

Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iași, Tel. & Fax : (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;
(0232) 21.74.40 (difuzare) ; E-mail : office@polirom.ro
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,
sector 4, 040031, O.P. 53
Tel. : (021) 313.89.78 ; E-mail : office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, București
Tel./Fax : 211.32.60, 212.29.27, E-mail : office@luminatipo.com

Qi, energia vitală, are un rol esențial în menținerea stării noastre de sănătate. Conform medicinei chineze taoiste, putem stimula circulația energiei qi în corp cu ajutorul plantelor medicinale, al acupuncturii, al meditației și al exercițiilor fizice. Mantak Chia prezintă sistemul Tao Universal, care îmbină exercițiile fizice și meditația pentru a deschide Orbita Microcosmică, cel mai important traseu energetic din corp, și a activa astfel energia qi. Acest ghid practic ne propune mai multe metode de echilibrare a curenților yin și yang de bioenergie și de canalizare a forțelor primordiale universale astfel încât să eliminăm problemele de sănătate și să ne bucurăm de vitalitate și echilibru emoțional.

Pregătiri energetice pentru meditațiile Luminii Vindecătoare • Punctele Orbitei Microcosmice • Deschiderea Orbitei Microcosmice de bază • Energia telurică și Orbita Microcosmică • Forța cosmică. Energia sinelui superior și Orbita Microcosmică • Energia sexuală și Orbita Microcosmică • Tao pentru vindecare și menținerea sănătății

EDITURA POLIROM

ISBN 978-973-46-5663-9



www.polirom.ro

Carte publicată și în ediție digitală